الطبعة 10

الرقص مع الحياة

طلبت من الله كلّ شيء لأستمتع بالحياة...
فأعطاني الحياة لأستمتع بكل شيء



مهدي الموسوي

شمعة

إلى كل تلك اللحظات السامية التي قاربت فيها الإمساك بأجنحة الملائكة. إلى كل دقائق المتعة الصافية التي نسيت فيها نفسي والزمن ونسيت كل شيء من حولي.

إلى كل ساعة بهجة اقتربت فيها من ملكوت السماوات. إلى كل يوم مَرّ علي في حياتي وكأنه ليلة حب وحيدة وأخيرة.

شكر

أشكر كل من ألهمني الأفكار من الحكماء والمفكرين ، وأذكر منهم المعلمين الكبار للحياة مثل أوشوا وطاغور وجبران وباولو كويلو وجلال الدين الرومي، وإيفانهوف. وأشكر كذلك الناس العاديين البسطاء الذين أناروا قلبي بالحكمة وأشعلوا فيه الرغبة بالكتابة ليثمر هذا الكتاب.

المقدمة

كنت أبحث منذ سنين عن الأسرار الخفية للسعادة، وأبحث عن المفاتيح الصغيرة للبهجة التي تدوم، وليس مجرد لحظات نادرة تمرّ علينا مرّ السحاب.

أتمنى أن أصبح مثل أولئك الذين لا تفارق البسمة وجوههم مهما طال بهم العمر ويضحكون من الأعماق على رغم أنف الزمن، تلك الضحكة الحرة الصافية بلا قيود مثل الأطفال، أو كشخص مسّه الجنون. أتمنى أن أكبر ويكبر معي حس الدعابة، وأن أكون أخفّ من الريشة من كل متعلقات الحياة كي لا تعيق انعتاقي من هذه الدنيا. فإذا ما جاء القطار مؤذنًا بالرحيل قفزتُ إليه بخفة وثبات وجلست إلى مقعدي بهدوء وسرور.

هذا كتاب التعاطف مع الإنسان عندما يرجع من رحلات صيد فاشلة، ومواساة المهزومين في معركة الحياة للتخفيف من خيبات أملهم إذا ما تبخرت أحلامهم مع الناس والحياة، ليس تقديسًا للحزن، بل الرقص فرحًا بالحياة رغم الجروح وتناسي الحروب الضارية التي يقودها الإنسان ضد نفسه يوميًا وبلا رحمة، ومحفزٌ له رغم ذلك، للاحتفال بالحياة والاستمرار في الغوص في بحور نفسه واكتشاف درره الخفية والفوز منها بأجمل الكنوز والأسرار.

لقد وجدت سرًا مُهمًا من أسرار السعادة يكمن في التأقلم

بإيجابية مع تحديات الحياة وأحزانها، والتعامل بمرونة مع متغيراتها التي لا تنتهي، والعمل اليومي على تعزيز الإحساس بالرضا والامتنان، وتقوية الكيان الداخلي لذوي النفوس الطيبة الحساسة حتى يغدوا أقوياء من الداخل لتحمّل صدمات الحياة وصدّ اعتداءات الآخرين، وخفافًا كالبسمة من الخارج في الرحمة والسماحة.

أردت في هذا الكتاب قراءة الحياة بطريقة أخرى أكثر حيوية واكتشاف بعض خفايا السعادة، والتعرّف على المهارات التي تؤدي بنا إلى زيادة ساعات البهجة، وتمديد لحظات السرور مما يبدّد اليأس ويزرع الأمل في نفوس الناس.

لقد جهدت أن أمسك القارئ بيديّ الدافئتين بكل عناية ومحبة لأدلّه على الأسرار التي تكشّفت لي بعد طول بحث وتنقيب عما يجعل حياته طيبة.

إن هذا الكتاب يبشر الإنسان بأنه سيعيش حياةً طيبةً عندما يتمسك بالقيم والأخلاق العالية.

لقد انتقيت الحكايات التي ذكرتها من الأدب الإنساني ومما يتناقله الناس، وقد قمت غالبًا باستعارة فكرة الحكاية وإعادة تصميمها من جديد من حيث الشكل أو المضمون لتناسب سياق العبرة والحكمة. وأشكر بشكل خاص، الصديقة والأخت سهيلة الجوراني على مراجعة وتنقيح الكتاب، فأضافت عليه بعضًا من لمساتها الرقيقة، وقد كانت معي منذ بدء الرحلة بمعين لا ينضب من الحب والعطاء.

رحلتي مع طائر النور....

بقلم سهيلة الجوراني

(كنت دخلت كهفي وأغلقت بابه واستغرقت في دعائي..

فتناهى إلى سمعي تغريد طائر بلحنٍ عذبٍ لم أسمع مثله من قبل..

نظرت عبر كوةٍ صغيرة تطلّ على سفح جبل أخضر فرأيته طائرًا جميلاً يغرّد خارج السرب..

فتركت كهفي وعرجت معه إلى السماء في رحلةٍ ملكوتية على جناحين من نور..

وصرنا نردّد معًا تسبيحاتنا القدسية طيلة رحلة الارتقاء..)

سنوات ثمان أو أكثر من العمل مع د. مهدي الموسوي تختزلها هذه السطور..

بدأت مشواري معه في (إشراقات) وهي منظمة إنسانية أسسها بجهد فردي هدفها إعادة الثقة والطمأنينة لنفس الإنسان العراقي الخارج من معركة الحياة مهزومًا مرتابًا لا يثق بنفسه والآخرين.. وإغاثة الملهوف الذي سُلبت منه نعمة الأمان وضاعت منه في غياهب

العنف لذة العيش والاستقرار.. ففَقدَ الأحبة وقطّعت أوصاله دونما ذنب اقترفته يداه.

عملت مع د. مهدي الموسوي في هذا المجال الإنساني بطريقة لم يكن لها مثيل في ساحة العمل الإنساني على الإطلاق..

وكنت كثيرًا ما ألحظ الفرقِ الشاسع بينه وبين الآخرين من أصحاب هذه المؤسسات.. فكان يكبر في نظري يومًا بعد يوم. وصرت أتعلّم منه أروع دروس الحياة.

واليوم عندما شرّفني بمراجعة هذا الكتاب، تذكرت هاتيك السنوات بتفاصيلها الدقيقة.. فوجدت أنّ ليس شيئًا من هذه القواعد المكتوبة بين دفّتي هذا السِفر الصغير إلاّ وتجسدت من قبل في سلوكه وأخلاقه وتعامله مع النّاس والحياة.

لقد كان مثالاً حقيقيًا في صفاته للنموذج البشري الفذّ الذي يدعو له في هذا الكتاب.

كان يعطي بلا مَنّ، ولا يُشعر الآخرين بذلّ الحاجة وكان ينأى بنفسه عن الرد على المسيء بل يحاول أن يجد له العذر ويسامحه. كان دائم الحركة ويعشق السفر ويحب العيش مع الناس والتواصل معهم.. ورغم ذلك كانت نفسه تهفو إلى قضاء بعض الساعات في صمت وسكينة وخلوة مع الذات.

كان دأبه العطاء، ففيه يجد سعادته الحقيقية.. وكان صبورًا راضيًا وما وجدته يومًا يشتكي من شيء.. بل لم تكن كلمة (خير

والحمد لله) تفارق شفتيه.

ولا أنسى قط تلك الأزمة القلبية الحادة التي تعرّض لها في نهاية العام الماضي والتي كادت أن تودي بحياته، لا سمح الله. لكنه خرج منها أكثر عنفوانًا ورغبةً في الحياة، لا لأنه يخشى الموت، بل لأنه مُنحَ فرصةً أخرى للعطاء. فعاد ليمنح أسرته وأهله وأصدقاءه والناس جميعًا مزيدًا من السعادة والفرح والحكمة. فأرسل إليّ بعد يوم واحد فقط من تلك الأزمة مقالته (أريد أن أعيش) لنشرها في العمود الأسبوعي المخصص له في إحدى الصحف المحلية ليقول للناس كيف يكون التعامل مع أصعب المواقف في الحياة..

كنت ألقّبه دائمًا بهذه الألقاب:

الإنسان، الأستاذ، الحكيم.. وهو كذلك فعلاً..

وما كانت دروسه التي يعطيها لي دروسًا مكتوبةً بمداد القلم على ورقٍ أبيض.. إنما كانت دروسًا عمليةً تركت أبدع نقشٍ على جذوع أشجارٍ باسقةٍ ملأت بستان قلبي الباحث عن الحكمة.

هذا هو مهدي الموسوي كما عرفته.. إنسانًا بكل ما تحمله الكلمة من معنى..

21/ تموز/2012

قاعدة (1)

الامتنان كنز الحكماء

بينما كنت سائرًا بين أزقة إحدى الأسواق العتيقة في مدينة موغلة في القدم، رأيت رجلاً قد ناهز عمره الثمانين عامًا منكبًا على عمله وهو ينحت بعض الكلمات المبهمة بكل دقة واهتمام على فصّ من الفيروز الصافي، وتوجّه بروحه وقلبه لإنجاز ذلك العمل، ثم قام بتثبيت ذلك الفص الجميل على خاتم من الفضة الخالص، فشدّني منظره تمامًا ودفعني الفضول لمعرفة ما قد كتب على تلك الفيروزة، فقرأتها وكان قد كتب عليها كلمة (الامتنان)! فسرعان ما اشتريت منه ذلك الخاتم وكأني ملكت الدنيا واكتشفت سرًا غامضًا من أسرار الحياة.

إن الامتنان للأشياء مهما صغرت سيجلب البهجة إلى قلوبنا ويجعلنا نحب الناس والحياة. وإذا رضينا عن كل شيء في حياتنا فإن الله سيمنحنا جوهرة الامتنان وهي حالة من السكون والسلام الصافي الذي يغمر القلب بالرضا فيفيض على محيانا بالجلال والنور.

إن الرضا العميق على كل يوم يمر علينا وما نلاقيه من صعاب، وتقبل تضاريس أجسادنا مهما كان شكلها، وقبول الناس على

اختلافهم، وقبول الماضي رغم آلامه، والحاضر رغم عثراته، والتعهد التام بالرضا عن كل ما تهبه لنا الحياة في أيامنا القادمة، والاستسلام الكامل لكل أمر لا نقدر على تغييره، وتقبّل كل حالاتنا وما نملكه وتقبل نقائصنا ومشاكلنا والاعتراف بذلك بكل صدق مع أنفسنا، ثم السعي بهمّة وثبات وبكل لطف وبلا ضغط أو تكلّف لتحسين الحال نحو الأفضل، ذلك هو جوهر العيش بامتنان وهو غاية الحكماء في عيش حياة طيبة.

خرج رجل في سفر مع ابنه إلى مدينة بعيدة وكان معهما حمار وقد وضعا عليه الأمتعة، وبينما هما يسيران كُسرت ساق الحمار في منتصف الطريق، فقال الرجل: ما حجبه الله كان أعظم. فأخذ كل منهما متاعه على ظهره وتابعا المسير، وبعد مدة جُرحت قدم الرجل فما عاد يقدر على حمل شيء وأصبح يجر رجله جرًّا فقال الرجل: ما حجبه الله كان أعظم، فتعجب الابن من كلام أبيه ولم يفهم مغزى ذلك، فحمل متاعه ومتاع أبيه على ظهره وانطلقا يكملان المسير وفي الطريق لدغت أفعى الابن فوقع أرضًا وهو يتألم فقال الرجل: ما حجبه الله كان أعظم. وهنا تذمّر الابن وقال لأبيه: هل هناك أعظم مما أصابنا؟ وواصلا المسير بصعوبة حتى وصلا إلى المدينة فإذا بها وقد أصبحت أنقاضًا جرّاء زلزال أبادها. فنظر الرجل إلى ابنه قائلاً: انظر يا ولدي! لو لم يكن قد أصابنا ما أصابنا في رحلتنا لوصلنا مبكرين وأصابنا ما هو أعظم وكنا مع الهالكين.

تقبل لحظات الخسارة مثلما تزهو بلحظات الفوز، وارضَ بالقليل مثلما تفرح عندما تغنم بالشيء الكثير، فليس من الإنصاف أن تفوز

كل يوم وتربح كل ساعة، بل اسعَ في الحياة أن يكون الكل فائزين.

دع الآخرين يفوزون ويفرحون مثلك واجعلهم يفتخرون بأنفسهم مثلك، وعندما تخسر جزءًا من أموالك فتقبَّل ذلك واعتبر أن ذلك الجزء قد ذهب إلى من هو في أمسّ الحاجة إليه. وعندما يفوتك مشروع مربح فتقبل ذلك راضيًا وادعُ للفائز بالتوفيق.

كن ممتنًا بما تهبه لك الحياة حتى لو كانت نعمًا صغيرةً. جرّب ذات مرة أن تستنشق الهواء بهدوء وعمق حتى يملأ كل رئتيك ثم احتفظ به لثوانٍ وأطلقه مرةً أخرى. وكرر ذلك مرارًا وانظر لنفسك كيف أصبحت.

سترى الصفاء والسكون يغمرك والراحة تملأ روحك. إن ذلك لم يكن إلا هواءً. فما بالك بالنعم التي تحيط بك. إن وجودك في الحياة هو هديتك العظيمة. عِش وأنت ممتنّ لما يجري من حولك وسيسري في داخلك تيار غامر من الفرح والبهجة لتنعم بسلام فريد.

تنبعث من الإنسان الذي يمتلأ قلبه بالرضا هالات من الخير والرحمة تشعّ على الآخرين من حوله. إن السعداء لا يمتلكون أفضل الأشياء في الحياة بل هم ممتنون بما تجود به الحياة عليهم وما يجدونه في طريقهم ويتقبلون كل ذلك بالرضا والقبول كهبةٍ من الله تستحق الشكر.

قاعدة (2)

أحبب نفسك

إن جلد الذات واستعذاب تأنيب النفس يعكّر صفو روحك ويعكّر مزاجك ويمنع عنك رؤية نفسك على حقيقتها. أعطِ لجسدك حقه واحترم كل جزء فيه، فإن جسدك هو الماكنة التي تعيش بها في هذه الحياة.

لا تقسُ عليه وتحمّله أكثر من وسعه، فإذا احترمت جسدك فإنه بالمقابل سيحترمك ويهبّ لنجدتك ويتحمل همومك المتنوعة وأمزجتك المتغيرة، دع جسدك يستريح من الضغط المسلّط عليه من عقلك وأفكارك.

قرر رجل وبعد أن طال به المشي في الصحراء بلا انقطاع زيارة ناسك عاش على مقربة من أحد الأديرة.

فقال له: جئتك من بعيد لأتعلم منك الحكمة. فاصطحبه الناسك إلى بئر وطلب منه أن يتأمل انعكاس صورته في البئر وأطاعه الرجل، لكن الناسك أخذ يرمي الحصى في مياه البئر التي تماوجت صفحتها، فلاحظ الرجل ذلك.

وقال للناسك لايسعني رؤية وجهي ما دمت ترمي الحصى، فرد عليه الناسك ذلك أول باب من أبواب الحكمة:

أحبب نفسك، ولا ترمِ عليها بالحصى، فما دمت تفعل ذلك فمن الاستحالة رؤية الصفاء الذي يضيء جوانحك.

أن تحب نفسك أن تخاف عليها من كل سوء، أن تحب نفسك أن لا ترضى لها بكل دنيء أن تحب نفسك أن تسامحها، أن تحب نفسك أن تستمع لها وتفهمها، أن تحب نفسك أن تعلمها الخير.

دخل مريض على أحد الأطباء واشتكى له من آلام عديدة تنتابه كل ليلة، وتأتيه تلك الآلام عندما يضغط بإصبعه على جسده، فأجرى عليه الطبيب كل الفحوصات اللازمة ولكنه لم يقف على علته ولم يعرف سبب مرضه، ولكنه انتبه إلى جسم المريض وتمعّن به جيدًا فوجد أن العلة في إصبعه وليس في جسده، وإن آلام جسده كلها نابعة من إصبعه تلك التي يضغط بها بنفسه على أنحاء جسده.

شمعة

سأجعل نفسي تعبّر عن روح سعيدة متوهجة تحب الحياة. أسعى أن أجعل اللغة التي تنطق بها كلّ عضلة من جسمي تنطق بالحيوية والحب وسأجعل روحي تنبض بالفرح والسعادة وتعكسها على جسدي فتحولها إلى مهرجان من الحيوية والحماسة.

إن لغة الجسد هي الحاسمة في التأثير على الآخرين فقد تجعلهم يؤمنون بك أو يرفضونك، يحبونك أو يتجنبونك.

إن حركات جسدك تعبر عن روحك وأسلوبك وشخصيتك وموقفك من الحياة.

قاعدة (3)

كنوزك بين جوانحك

لا جنائن في الشرق، لا جنائن في الغرب

ابحث في الطريق الذي أتيت منه، تجدها جميعًا في داخلك

(لاوتسوا)

يا لهذا الإنسان كم يكتنز في داخله من الكنوز العظيمة الغامضة والمخفية بين جوانحه، فما إن تصيبه سهام الحياة وتنهال عليه المحن، حتى ينكشف الغطاء عنها فتظهر للعيان، فينهل منها ما يسعف به نفسه وينقذه من الانهيار. إن النور الكامن في داخل الإنسان سوف يضيء عندما يتعرض للأزمات ويحيطه بالدفء والحنان.

إن الله قد أودع فينا كل ما نحتاجه من الذخيرة والطاقة كي تعيننا على عبور الجسور والمتاهات التي تقابلنا أثناء مسيرة الحياة. إن الله أودع فينا الأسرار الكبرى والهبات العظيمة ويسّر لنا السبل للوصول إليها لتمنحنا البهجة وتعيننا على الأيام. إننا نملك كل ما

نحتاجه من قوى وطاقات لنجعل حياتنا تزخر بالسلام. وإن المحبة والتسامح وخدمة الآخرين دون توقّع أي مقابل هي الطريق للوصول إلى الكنوز العظيمة الكامنة في داخل أنفسنا.

كانت هناك قطة تجلس بوداعة في مكان دافئ وقد التفتت فرأت خلفها ذيلاً مخططًا وجميلاً. فتحركت حول نفسها بسرعة راغبة في الإمساك به. ولكن الذيل هرب منها بنفس السرعة، وكلما أسرعت في الإمساك به أسرعَ في الهربِ منها حتى أعياها الجهد الدوران فجلست تستريح بعض الوقت، فلما هدأت، نظرت خلفها فاستغربت مما رأته إن ذلك الذيل الجميل الذي ظلت تلهث وراءه راكضةً وراغبة بلهفة في الإمساك به هو ذيلها.

إن كنوزنا العظيمة هي معنا، كامنةٌ بين جوانحنا لترفدنا بالطاقة اللازمة لمجابهة ما يعترضنا من آلام ومحن أثناء مسيرة الحياة.

في الهند هناك حكاية أخلاقية رمزية تشبّه الإنسان بحمار يحمل على ظهره أكياسًا من الذهب لكنه يمشي بتثاقل ولا يرفع بصره أبدًا عن طريقه الشاق ليدرك ويقدّر ذلك الكنز المحمول على ظهره.

شمعة

أعيش وأنا مؤمن بأنني مثل كل البشر، أملك في داخلي نبعًا لا ينضب من الطاقات الكامنة وكنزًا عظيمًا من المهارات المخزونة التي تنتظر من يفتح لها الأبواب لتشع وتزدهر. إن الإنسان سرّ الأسرار

وأعظم المخلوقات.

لقد خلقنا الله وطلب منا أن نبحر في داخل أنفسنا لنكتشف عظيم آياته وأسراره ونغوص في أعماقنا لنتحرر من الشكوك والأوهام ونحرر طاقاتنا وأحلامنا من المخاوف.

إن المسكن الذي نبنيه داخل أنفسنا، هو مسكننا الذي نعيش فيه في الخارج.

حكمة

قاعدة (4)

عِش بقلبٍ أخضر

إذا امتلأ القلب بالمحبة أشرق الوجه. وإذا احتفظت بغصنٍ أخضرَ في قلبك فستأتي إليك العصافير لتغرد فيه.

اخلق سعادتك من لا شيء، وابحث عنها بين الأنقاض. ابحث في الزوايا وفي دروب الحياة عن أية فرصة سانحة للسعادة تمنحها لنفسك. ابحث بلا كلل عن أي طريقة تجعل نفسك مبتهجة. كُن أنت الصانع الأول لسعادتك ولا تنتظر أحدًا آخر يفعل ذلك لك. لا تدع أحدًا يسلبك حقك في أن تعيش حياتك بسعادة قصوى ولا تدع السنين تأخذك فتنظر إلى أيامك الماضية وقد ذهبت سدىً. انظر إلى تلك الأشياء الصغيرة التي تحوم حولك وستجد أن هناك مصادر لا تنضب من المتع البريئة التي تضفي الحيوية على أيامك. ابحث في كل مكان عن كل ما يجعلك فخورًا بيومك وقد عشته كما ينبغي. إن الله لم يخلقنا لكي نشقى بل كي نعيش حياةً طيبة.

يحكى أنه كان هناك بائع زهور قد اعتاد على أن يقوم بنفسه بإيصال باقات الزهور التي يهيئها عماله إلى الزبائن. ولما سئل عن سبب قيامه بذلك، أجاب: «إني أفعل ذلك لأستمتع بلحظة البهجة

والسعادة التي أراها ترتسم على وجوه الزبائن وأنا أسلمهم باقات الزهور فهي تملأ روحي بالفرحة. وهي تساوي عندي كنوز الأرض.

سأستيقظ كل صباح وقد قررت مسبقًا أن يكون يومي سعيدًا، فأرضى بما يقابلني في بداية يومي وسأكون متقبلاً كل العقبات التي قد تواجهني بصدر رحب وأعتبر أي مشكلة ألقاها هي جزء مكمل للحياة.

إن السعادة قراري، والغضب قراري. إن اختياري للسعادة يكون بملء إرادتي ورغبتي ولن يغضبني كائن ما كان، ومهما حدث لي من أحزان سأجعل حياتي دائمًا أرضًا أغرس فيها بذور الرضا والامتنان لأحصد منها السعادة.

إن فرص السعادة تحوم حولنا ولكن لا ننتبه لها. إن السعادة تطرق أبواب الجميع بلا استثناء فإذا رأتنا مشغولين عنها توارت واختفت. إننا نملك مفاتيح البهجة والسعادة لو دربنا عقولنا وأحاسيسنا على التوجه نحوها وسنحظى عندئذ بحياة جديدة مدهشة.

لا تهمل القيام ببعض الأعمال الصغيرة إذا كانت تضيف على الحياة لمسة إنسانية وتجعلها أجمل.

إن الأشياء الكبيرة ما هي إلا تراكمات من صغار الأشياء ولولا السواقي لما كانت هناك أنهار.

امنح اهتمامك لأي شيء مهما كان بسيطًا مادام يضفي على

دنياك الجمال.

شمعة

كن متحفزًا في التقاط اللحظات المرحة في الحياة فإنها هبة إلهيه ثمينة.

كن متحفزًا لمحبة الناس والرفق بهم وتشجيعهم وغض الطرف عن هفواتهم.

كن متحفزًا للتسامح مع الآخرين، كريمًا في منح الأعذار لهم، سبّاقًا للصفح والغفران.

حرِّض نفسك على أن تعيش حياتك بقلب أخضر.

قاعدة (5)

السماح صفة الأبطال

إن التسامح هو تلك الموجات الناعمة من الراحة التي تسري في نفوسنا ما إن نبدأ بمسامحة الآخرين. إنه التحرر من الإحساس بالجرح والألم. وهو الذي يجعل نفوسنا مرآة مصقولة لاستقبال أنوار السماء.

إن التسامح هو التحرر من هواجس النفس الباعثة بالرسائل السلبية التي تهمس لنا بأننا ضعفاء وضحايا لظلم الآخرين في عالم لا إنصاف فيه. فالتسامح هو استجماع للقوة الداخلية.

عندما نتسامح مع الآخرين فإننا نكون بذلك قد اخترنا لأنفسنا أولاً الحب بدلاً من الخوف، وحلاوة الصفح بدلاً من مرارة الحقد. وهو العلاج الأكيد لصحتنا النفسية والجسدية. وعندما لا نصفح فإننا بذلك نتجمد في الكراهية.

إن القرار بعدم التسامح هو قرار باستمرار المعاناة. والتسامح بمثابة ممحاة تزيل آثار الماضي وآلامه، والتحرر من قيود الخوف والغضب التي فرضناها على أنفسنا، وسبيلنا لاستعادة الصحة

قاعدة (7)

تقبل الآخرين كما هم

إذا بدأت بمحاكمة الآخرين على أفعالهم فلن يتسنى لي الوقت لكي أحبهم

(الأم تريزا)

تقبل الناس على ما هم عليه واسمح لهم بان يكونوا أنفسهم. لا تصرّ على أن يكونوا مثالاً للكمال قبل أن تحبهم.

إن القبول هو الاحتفاء بالآخرين كما هم بلا شروط، وتقبلهم على علاّتهم وحقيقتهم، ومقاومة رغباتنا الداخلية في تغييرهم ليصبحوا كما نرغب ونريد، وأن نتعايش معهم بكل لطف ومحبة و بدون قسر أو تعنيف، وأن نفتح لهم نوافذ الحياة ليُظهِروا أفضل ما لديهم. وفي كل الأحوال علينا تقبّل حالاتهم وقدراتهم.

إن الحكماء يعلمون تمامًا بأننا إذا رغبنا في أن يصبح الآخرون مثلنا، فإننا سنفقدهم إلى الأبد.

سأحبُّ زوجتي وأولادي وأحترمهم كما هم ومثلما خلقهم الله بدون السعي إلى تغييرهم بالقوة ليصبحوا كما أريد. سأسعى لكي يعزّزوا ثقتهم بأنفسهم ويكتشفوا مكامن قوتهم وسط هذا العالم. سأساعدهم لكي يكتشفوه ويستخرجوا كنوزه الدفينة بأنفسهم مثلما فعلت أنا ذلك. سأزرع في أولادي حب الله وحب الخير والاعتماد على النفس وحل الخلافات فيما بينهم بالتفاهم وأن يحترموا اختلاف بعضهم عن البعض الآخر. سأخبرهم عن قوة التسامح وقدرتها على جعل حياتهم أروع وأجمل. وسأحكي لهم عن كنز القناعة وكيف أنها أغنى من كنوز الأرض قاطبة.

ذهب ابني يومًا إلى حديقة الحيوانات وقضى يومًا ممتعًا هناك. ولما رجع إلى البيت، أمسك بالأقلام الملونة وبدأ يرسم الحيوانات التي رآها في رحلته. وبدأ بالزرافة ذات الرقبة السامقة ثم بالطيور وألوانها المفعمة بالحيوية، والفهد الرشيق المرقط والفيل والتمساح واللقلق ولم ينسَ أن يرسم تلك الأسماك الملونة التي تسبح بين الأمواج.

لقد خلقنا الله مختلفين بأشكالنا وألواننا وقدرتنا على التفكير والعمل فلماذا نجبر الآخرين على أن يكونوا مثلنا.

لقد تأملت عميقًا فيهم فوجدت أن في داخل كل إنسان ملاكًا وشيطانًا يتصارعان فتارة ينجح الملاك في دفع ذلك الإنسان نحو البر والخير، وتارة أخرى ينجح الشيطان في قيادته نحو الشر والأنانية. فقلت في نفسي يجب أن أتقبلهم كما هم، فهذه خلقة الله، وهو العالم

الخبير فاستقرت نفسي وهدأ بالي.

شمعة

لقد قررت ألا أشغل نفسي في تغيير الآخرين وتغيير طباعهم. سأعيش مع الناس من حولي وأتقبل حالاتهم حتى ولو لم يعجبني بعضًا منها وإلاّ سيضيع العمر وأنا مهموم بهم لأنهم ليسوا مثلي. يجب الاعتراف بأن الله قد خلقنا مختلفين لحكمة عظيمة وأن الحياة تتكامل وتصبح أجمل عندما نكون كذلك.

يقول برتراند راسل: «الحياة أقصر من أن نقضيها في تسجيل الأخطاء التي ارتكبها غيرنا في حقنا».

قاعدة (8)

إملأ صدرك بالحب

كلما زاد مقدار الحب الذي تمنحه كلما زاد المقدار الذي تتلقاه وبذلك ينكشف لك سر الحياة الكبير: »الحب يجلب الحب«

أسهل ما في الدنيا هو أن تخيف الناس.

وأسمى إنجازاتك هو عندما يحبك الناس.

والإنسان الخالد هو الإنسان المحبوب.

عندما تتنفس، املأ كل خلية من خلايا جسمك بالهواء وتنفّس بعمقٍ شديدٍ. حاول أن تشعر بأصابعك وهي تتنفس الهواء وتخيّل أن الحياة والطاقة وكل شوق العالم ينساب ويتغلغل إلى أنحاء جسمك فيمدها بالنشاط والرغبة بالحياة. تنفّس من الأعماق كلّ الحب الذي يملأ الأرض وافتح صدرك لاستقبال ذلك واحتفظ بالهواء لبضع ثوانٍ داخل جسمك حتى يتشرّبَ بتلك الطاقة الإيجابية. حاول ذلك كل يوم مرات ومرات إلى أن تتعلم فن التنفس. ذلك الفن العظيم والمفيد لحياتك اليومية بشكل لا يوصف. تنفس بطريقة فنية حيوية وما هي إلا ثلاث دقائق من التنفس الهادئ العميق بروح مستبشرة بالخير مع

الاسترخاء التام وتصفية الذهن من الأفكار وإذا بك قد انتقلت إلى عالم روحاني مليء بالسكون والطمأنينة.

عندما تتنفس استقبل مع كل شهقة الرغبة الإلهية في أن يعم السلام والخير في هذا العالم، تنفس كل الودّ الذي يفيض به الناس الطيبون على الآخرين أينما حلّوا. وتنفّس كلَّ الأفكار الطيبة الراغبة في التواصل والتقارب. عندما تتنفس تخيل أنك تكبر مع الهواء الذي يدخل إلى خلايا جسمك وتتمدد في هذا العالم الفسيح وتتناغم مع هذا الكون الواسع فتغدوا أرحب وأكمل وأكرم وتصبح شخصًا آخر أكثر رغبة في العطاء والتسامح مع الآخرين.

عندما تتنفس بتلك الطريقة فإنك تستقبل نور الله لكي تقوم فيما بعد بمنحه بكل امتنان لمن حولك. إن التنفس الواعي يمنحك لحظات رائعة لا مثيل لها من السمو والبهجة ترفعك إلى درجات عالية من النشوة والسعادة الغامرة.

عندما تتنفس أبقِ الهواء للحظات في رئتيك وكأنك تريد أن تلمسه وتحسّ به. وعند الزفير أخرج من ذهنك كلَّ ما يعكّر عليك صفو الحياة من همّ وغمّ وحسد. أطلق من أعماقك مع كل زفير كلَّ الأفكار السلبية التي تعيقك من أن تعيش حياةً وادعةً. أطلق من أعماقك كلَّ خاطرِ كراهيةٍ لأي شخصٍ ولأي شيءٍ في هذا الكون. أخرج من فكرك حتى الذكريات السيئة والتجارب المريرة والأحقاد والرغبة في السيطرة على حياة الآخرين. عندما تُخرج الهواء من جسمك فكأنما تحرر

نفسك من كل القيود التي تحرمك من الانطلاق لتحقيق أحلامك.

قبل محادثة أي شخص تنفّس من الأعماق وبرغبة صادقة في استقبال طاقة الخير من العالم، وسوف ترى كيف تتحول المحادثة إلى حوارٍ نافع بعيدًا عن الشجار حتى وإن كنت مضطربًا.

إن أغلى شيء في الحياة وأهمه على الإطلاق موجود بكثافة تحت ناظريك ويحيط بك من حولك وتستطيع أن تحصل عليه متى ما شئت وكيفما شئت ولكنك من فرط انشغالك تنساه دائمًا. وذلك من أهم دروس الحياة.

شمعة

إن الهواء الذي تستنشقه في كل لحظة ما هو إلا حياة كاملة تدخل إلى كل خلايا جسمك فتمنحك الحيوية والنشاط. فاستقبل الهواء بشوق وكأنه صديق عزيز تهفو للقائه. تنفس كمن يريد أن يدخل الحياة إلى روحه، وتخيل أنك تدخل إليها النور والخير وكل الحب الذي يغمر العالم.

قاعدة (9)

تكيف مع الظروف القاهرة

انتشرت السلاحف في أرجاء الأرض لقدرتها الفائقة على التكيف مع الظروف القاهرة أما الديناصورات فإنها سرعان ما انقرضت لعدم مرونتها في التعامل مع المستجدات التي طرأت على بيئتها.

قبل سنتين مررت بأزمة حادة أصابني بسببها غمٌّ شديد، وكنت في حاجة ماسة إلى زيارة صديق قديم معروف بالحكمة والرؤية الثاقبة وكان يسكن في الريف بعيدًا عن صخب المدينة، فوفدت إليه عسى أن ينير قلبي ويردّ إليه صفاءه الذي افتقدته بشدة، فلما رآني نهض من مجلسه بصعوبة وكان قد أصابه الشلل في جزء من جسمه وقال لي أنت تمر بتجربة حزينة وآلامك التي تعاني منها الآن هي جزءٌ من العلاج ولكنها ستمر وبعدها ابحث عن السلوان من خلال التعايش مع ظروفك الجديدة. وأخذني إلى رابية قريبة وأشار بيده إلى صف من الأشجار تحيط بتلك الرابية وقال لي: لقد زرعت ذلك الصف من الأشجار قبل سبع سنوات لحمايته من العواصف، وكبرت ونمت بانتظام على أروع ما يكون، ولكي أحمي بيتي من الحيوانات السائبة التي تتسل في الظلام أحطت الأشجار بالأسلاك الشائكة، وبعد سنة وجدت أن بعض الأشجار قد انهارت بسبب دق السلك الشائك في لحائها والبعض الآخر

قد تعايشت مع تلك الأسلاك المغروسة واعتبرتها جزءًا منها واستمرت في النمو رغم ذلك. وهكذا عندما ترى ذلك الصف من الأشجار ستجد بعضها قد صمد وأصبح سيدًا على الأسلاك والبعض الآخر قد انهار بسبب مقاومته للسلك الشائك.

كل ما يحيطنا في تغير دائم فعندما تشرق الشمس فجر الغد فإنه يكون قد أشرق علينا يومٌ آخرُ جديد يتطلب منا التكيّف مع ما يحمله من فرص فريدة أو تحديات أو أحزان.

تقبلوا التغيير الذي يطرأ على حياتكم بصدر رحب وبدون تذمر وبأمل بأن ذلك التغيير مهما بدا ثقيلاً ومتعِبًا فإنه قد يحمل بشائر تطور ونمو نحو الأفضل. وقد يصعب استشراف ملامحه لأول وهلة ولكنه سيظهر لكم يومًا ما. إن التغيير سنّة الحياة الدائمة، فلا تطور ولا تقدم إلا بالتغيير الدائم.

عندما تمر عليك المحن والظروف القاهرة، وقّع معاهدة سلام مع نفسك وتعايش مع الوقائع الجديدة في حياتك.

عندما تجابهك التجارب الأليمة، فلا تجعلها حجة لاعتزال الحياة، تأقلم مع المحن ولا تدعها تنتصر عليك بل واصل السير إلى الأمام.

شمعة

ما إن يصيبني المرض، حتى أقول لنفسي حسناً لن أتذمّر، فما هو إلا زائرٌ عارضٌ سيرحل قريبًا. وقد آن الأوان لأستفيد من مرضي لأتذكر نعمة الصحة. إن المرض مفيدٌ للجسم البشري فهو الوسيلة لتنقيته من الزوائد وتصفية الخلايا من العوالق ويهدف إلى التنبيه والتحذير لاتخاذ ما يلزم لوقاية الجسم بشكل عام والاهتمام به وتنشيط مراكز الطاقة وتقوية أجهزة المناعة وفرصة للهدوء والسكينة ومراجعة النفس والاستعداد للتغيير ورؤية الأمور العادية من منظار جديد.

قاعدة (10)

الرحمة.. قانون الله الأعظم

هناك أناس يعيشون في جوارك، تائهين في البؤس والظلمة بانتظار أولئك الناس الذين ملأ الله قلوبهم بالرحمة لإسعاف الآخرين.

خلال أحد الدروس ضبط أستاذ مذهب الزن (بانكي) أحد التلاميذ وهو يسرق، فطالب كل الأتباع الآخرين بطرد التلميذ السارق، ولم يستجب الأستاذ لهم، وكرر التلميذ السارق في الأسبوع اللاحق فعلته ثانيةً، فانزعج التلاميذ من ذلك والتمسوا معلمهم بمعاقبة السارق، فقال لهم الأستاذ (بانكي) بعد أن قرأ التماسهم:

«أين حكمتكم؟ فقد أنعم الله عليكم بمعرفة الفارق بين الصواب والخطأ ولكن هذا السارق المسكين لا يعرف ذلك ولا يوجد من يعلّمه ذلك غيري فدعوني أعلمه». فتدفقت الدموع من عيني السارق وتعهّد بأن لا يعيد فعلته أبدًا.

قال مرة أحد تلاميذ بوذا: «أريد أن أعطي فرحي وبهجتي وكلَّ ما أملكه من مالٍ وحكمة إلى كل البشر إلاّ لجاري، فذلك الرجل بغيضٌ جدًا». فقال له بوذا :»إذًا لن تفلح. إنسَ العالمَ كلَّه وامنح كرمَك إلى

جارك. لن يضيء النور جوانحك حتى تتحرر من كامل عدائك لكل البشر».

شمعة

إن القسوة هي نتاج الخوف من الحياة، فلا تكن قاسيًا كالصخرة الجامدة بلا ماء، فتتجمد حصونك الداخلية مفتقدًا بذلك حياة السكينة والسلام. واحفر في داخلك سواقي الرحمة واللطف.

فلست بحاجة لأن تتقاتل مع الحياة وتصارع الناس حتى تحقق وجودك على الأرض.

قاعدة (11)
عش وقتك الحاضر

(إن الإنسان خبير في تخريب جمال اللحظة)

ألكسندر جوليان

عندما تنساب اللحظات الجميلة من بين أصابعنا، وعندما تضيع دقائق البهجة بإرادتنا حالما ترى النور.. عندما نتفنن بكل مكر ودهاء من أجل القضاء على موجات السعادة النادرة التي تغمر قلوبنا لمّا تمر علينا مرور الكرام. إن من أخطر مهامنا نحن البشر في هذا الزمن هو إتقان فن الإمساك باللحظة، والذوبان فيها والتحايل من أجل العيش فيها حتى الثمالة وإبعاد الخاطر عن كل ما يشغلنا عنها.

أمسك تلك اللحظة التي يطير فيها قلبك فرحًا فتفيض روحك بالنشوة.

أمسك تلك اللحظة جيدًا واستغرق فيها، فإن الحياة كلها تتركز فيها، وقد يتجلّى في قلبك ومشاعرك كل جمال الكون في لحظة مثل

ومضة خاطفة. يقول الفيلسوف البريطاني وليم بليك: (إن بإمكاننا أن نرى المطلق في حبة رملٍ والأبديةَ في زهرة).

إن التركيز على اللحظة الراهنة فن عظيم يمنحنا وسعًا لا متناهيا لرؤية الأشياء بأبهى صورها. إن الغوص في اللحظة الراهنة فن عظيم بعيدًا عن السرحان في أفكار الماضي وما جرى ولماذا جرى وهل كان بالإمكان تعديل مسار حياتنا وهكذا أسئلة مقلقة لا تنتهي. وفي الحقيقة إن الماضي ما هو سوى حفلة من الأشباح. وقد يستغرق الناس في القلق بشأن المستقبل وما تخفيه لهم الأيام، ثم يكتشفون بعد معاناة طويلة أن القلق من المستقبل لم يكن سوى مجموعة من الأوهام.

إن البحث عن البهجة في لحظات حياتنا هو نوع راق من أنواع الصلاة التي تقربنا إلى الله وتفيض علينا بذلك النور الذي يجعلنا نحب الناس ونحرص على خدمتهم والتفاني في إسعادهم. إن الحكمة والرحمة تكمنان في تلك اللحظات من البهجة.

إن كل عمل متميز هو نتاج نسيان النفس وما حولها أثناء لحظة العمل والاستغراق فيها بشغف وحب من أعماق القلب وإن ذلك لن يتم إلاّ عندما نُغرِق أنفسنا كليًا في اللحظة.

هذه دعوة من القلب، للتوقف والتركيز على اللحظات الجميلة التي تنير قلوبنا بالبهجة قبل الانحدار نحو موجات الماضي وآلامه وغامض المستقبل ومخاوفه. اغمر نفسك في اللحظة الراهنة واستغرق فيها واجعل نفسك تذوب فيها. إن حياتنا أمانةٌ إلهية في أعناقنا،

وأيامنا المعدودة منحة ربانية فهل نحن أهلٌ للأمانة؟

كل لحظة من حياتك هي هبة إلهيه غالية، تمسّك بها بشدة ومن أعماق القلب لكي تعيشها بكل جوارحك، وتضيف عليها لمساتك الإنسانية حتى تشع كالنور على الناس من حولك. عش اللحظة وكأنّ الدهر كلّه مكنون فيها. هناك الكثيرون الذين ينتهزون اليوم لينجزوا أعظم أهدافهم ويحققوا أغلى أمانيهم، والكثيرون الذين يعيشون اليوم على أكمل وجه، فلماذا لا تكون أحدهم؟

توقف عن الشعور بالأسى على الماضي والقلق من المستقبل. وعندما تمسك بلحظة البهجة أمسك بها بقوة، وحلل أسبابها وكيف تسربت تلك اللحظة البهيجة إلى قلبك حتى لا يفوتك استعادتها مرة أخرى.

بينما كنت جالسًا بجانب أحد الرهبان في رحلة في القطار وقد حان وقت الغذاء، فتح ذلك الراهب جعبته وأخرج منها موزة فاسدة تمامًا قائلاً: إن هذه الموزة فارقتها الحياة. حياة لم تنتهز في اللحظة المناسبة. وقد فات أوانها، ورماها جانبًا، ثم سحب من جعبته موزة أخرى خضراء أراني إياها قائلاً وهذه أخرى لم تأتها الحياة بعد. إنها بانتظار اللحظة المناسبة لتعيش فوضعها جانبًا. وأخيرًا تناول موزة ناضجة وقشرها وتقاسمها معي قائلاً: إليك اللحظة الحاضرة، علينا أن نعيشها ونستمتع بها بلا خوف.

إن الطيور لا تفكر بالغد لأنها تعيش أهدافها في ذات اللحظة

بغريزتها، لذلك يأتيها رزقها رغدًا وفيرًا.

لا تغفل عن ومضات النور القادمة من السماء لاهيًا عنها بأضواء المستقبل أو سارحًا عنها في أصفاد الماضي.

نحن لا ندعو إلى إغفال المستقبل ولكن عش وقتك الحاضر بكل لحظة من لحظاته.

الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكننا فيه الوصول إلى قوتنا وسعادتنا.

عندما تدخل في اللحظة وتعيش في الحاضر، عندما تمنح كامل اهتمامك للحظة التي تعيشها، سيشعر كل من حولك بحيويتك ونشاطك وتلقائيتك. إن الحاضر أبدي سرمدي. وما يحدث في الحاضر فقط هو المهم، إن الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكن أن تشعر فيه بالبهجة. والحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكنك صنع شيء فيه. إن الاهتمام المفرط بما سيأتي فيما بعد يسرق الانتباه من الحاضر.

إن الحياة مواسم ولكل موسم سماته، والسعيد من يعيش موسمه بالكامل بدون أن يعيش في الموسم السابق، أو يغرق في هموم اللاحق. وكما أن لكل فصل فاكهته التي تنعش أجسادنا وتقينا من أمراض ذلك الفصل، فكذلك يكون لكل فصل من فصول حياتنا ومراحل نمونا خصوصية يجب ملؤها. فنعيش طفولتنا بتمامها ونعطي لشبابنا حقه فإذا كبرنا فستنمو حكمتنا ونرى العالم بطريقة روحانية لا يمكن

وصفها. وقد قال أحد المفكرين: إن الحكيم الحقيقي لن يقبل أن يرجع شابًا مهما كان الثمن لشدة استمتاعه بنور الحكمة التي بدأ يرى بها الأشياء بعد خبرات السنين.

تصالح مع ماضيك حتى تعيش سعيدًا في يومك الحالي، لا تجعل ماضيك مهما كان قاسيًا وحزينًا يسلب منك لحظاتك الآنيّة وأيامك الباقية، تقبّل ماضيك مهما كان. استفد من العبرة واعتذر من الآخرين إذا أسأت إليهم وتصالح مع ما مضى من أيامك فلن ينفعك أن تضع الماضي أمامك وتقاضي نفسك على ما جرى وتفكر في ما حدث فأنت ابن هذا اليوم، عِش لحظاته صافية بلا كدر من تأثيرات أيام مضت.

لا تفكر بالأمس وأحزانه فلن تستفيد من ذلك فقد مضى ما مضى ولن تغير ما قد جرى، واخزن طاقتك ليومك الذي أنت فيه. لا تغرق نفسك في الماضي ودروبه وأنفاقه المظلمة فلن تحصد سوى السراب واعمل أي شيء ينقلك إلى عالم الآن، فالحقيقة هي هنا، في هذا اليوم، الآن وفي هذه اللحظة التي تملك فيها القدرة على جعل حياتك أفضل. وما إن يخطر على بالك الماضي فتذكّر فيه ذكرياتك الجميلة أو عبرة السنين الماضية ناسيًا كل شيء آخر.

شمعة

سيأتي ذلك اليوم الذي تنظر فيه إلى حياتك الماضية، وتتنحب قائلاً: لقد حدثت أمور طيبة عديدة في ما مضى من حياتي، ولكنني لم أكن متواجدًا أبدًا فيها للاستمتاع بها.

الأمس مضى، والغد غامض، واليوم هو الهدية ....

إلينور روزفلت

قاعدة (12)

حرر نفسك من المخاوف

احتفظوا بمخاوفكم لأنفسكم و شاطروا شجاعتكم الآخرين ...

حكيم

ما دمت قد فكرت واستشرت، فامضِ في طريقك بعزم وجرأة. تجاهل الأصوات التي تنبع في داخلك والتي تدعوك للخوف والانتظار، وأهمل اعتقادات الآخرين وشكوكهم وتهويلهم الأمر عليك وثابر في المسير، فإذا بالطريق قد انكشف لك وأنجزت لنفسك نتائج مذهلة.

إن الخوف هو حالة طبيعية لدى كل الناس ولكن علينا بعد ذلك أن نتحملها ثم نمضي قدمًا ونواجه خوفنا على الرغم من ذلك. لا تدعو الخوف يسكنكم. تحدثوا عن الأشياء الحسنة في حياتكم لأن روح العالم في حاجة كبرى لفرحكم. وعندما تنظرون إلى ما مضى من حياتكم تجدون أن فرصًا نادرةً قد فاتتكم منعتكم من استغلالها موجات الخوف والتردد. عندما تتصرفون بشجاعة فإنكم بذلك ستلهمون الآخرين ليصبحوا مثلكم.

إن الخوف والشجاعة لا يجتمعان.

إن السعادة في الشجاعة.

في يوم من الأيام أقبلت على غدير رقراق وأنا في غاية العطش، فلمحت كلبًا ظامئًا مثلي وهو في وضع غريب وكان كلما أقبل على الغدير، رأى شيئًا في الماء فيفزعه ذلك ويهرب منه ثم يرجع إليه مرةً أخرى وهكذا يتكرر الأمر ولم يكن ذلك الشيء الذي يفزعه إلا انعكاس صورته على سطح الغدير. وفي النهاية قرر الكلب بعد أن غلبه الظمأ أن يواجه الوضع فألقى بنفسه في النهر ليواجه ما كان يظن أنه غريمه، فكان أن اختفت صورته التي كانت تفزعه على صفحة الماء وإلى الأبد.

يعيش الكثير بيننا وقد قيدوا أنفسهم بقيود وهمية وربطوا حياتهم بمخاوف وشكوك خيالية ليس لها وجود. ويعيش الكثير بيننا أسرى لقناعات قديمة كامنة في عقولهم منذ الصغر ومن ذكريات سحيقة بعيدة عن الواقع. حرر من تحبه من قيوده وأصفاده وخاصة أفكاره المسبقة التي تعيق انطلاقه نحو المستقبل وبذلك ستفتح له بوابة الحياة.

لا تمنح مخاوفك أي قوة بل تغلّب عليها بالتجاهل فإذا قاومك الخوف فتحلَّ بالشجاعة والإصرار وتفنيد الأوهام المعززة له حتى تجرده من قوّته الزائفة، بل شجّع الآخرين على الإقدام لتنفيذ مشاريعهم وأهدافهم وخاصة عند وضوح الهدف لديهم وتوفر الإرادة وتيسّر العوامل المساعدة بعيدًا عن التخويف وإحباط الهمم.

قال لهم: اقتربوا من الحافة.. قالوا: لا، لا نستطيع، نخاف السقوط.

اقتربوا من الحافة.. نحن خائفون.

اقتربوا من الحافة.. واقتربوا ودفعهم من فوقها، فطاروا.

ضع مخاوفك جانبًا، وأقبل على الحياة بقلب شجاع وستكتشف فيما بعد أن أغلب مخاوفك كانت أوهامًا.

اكتب مخاوفك على رمل البحر لتذهب مع الموجة التالية وأقبل على الحياة بجرأة وثقة بالله وبنفسك بأن الدنيا تحوي الكثير من الفرص والآمال. ابتعد عن كل من يزرع في قلبك الخوف ويثبط همتك ويرمي أحجار الشك في طريقك. إن المستقبل هو للذين يقدمون على أعمالهم بثقةٍ وجرأة.

اجمع كل مخاوفك جيدًا وارمها في البحر.

شمعة

لن أخاف من أخطائي التي سأرتكبها، فلا يوجد ضمان أن أفعل الشيء الصحيح في كل مرة. إن أعظم خطأ ارتكبته هو عندما كنت خائفًا من ارتكاب الأخطاء. لن استكشف المحيطات ولن أرى جمال العالم إذا بقيت واجمًا في مكاني خائفًا مترددًا من الفشل. سأقذف روحي مع تيار الحياة وأبذل جهدي لعمل الشيء الصحيح ولن أبالي بعد ذلك إن نجحت أو فشلت، فالخوف من الفشل هو الموت الأكبر في الحياة.

متى ما وصلت إلى قرار واتخذته، اترك التردد، لا تتراجع، لا تشك في تصرفك، لا تسمح للأوهام أن تجد طريقًا إلى تفكيرك، انظر إلى الأمام، استفد من الماضي، أسرع في تنفيذ القرار ولا تهب أحدًا......

وليام جيمس

قاعدة (13)

لا تتوقع الكمال في ما حولك

حرر نفسك من الرغبة في أن تصبح الحياة كما تتمنى. حرر نفسك من أن تنسجم الأشياء حسب تصوراتك ورؤيتك للحياة فلن يكون الأمر كذلك أبدًا. حرر نفسك من الأمل في أن يعمل الآخرون كما ينبغي فذلك محال. وأن تسير الأمور حسب النظام والترتيب فذلك ضرب من الأوهام. لا تقيد نفسك بتصورات مثالية عن الحياة ولا تقيد روحك بأفكار مسبقة من أن البشر سيكونون كما تشتهي فتصاب بخيبات أمل لا تنتهي.

حرر نفسك من كل قيد يصور لك أن الحياة التي ستعيشها ستكون كاملة من كل نقص. أعلن أمام نفسك بألاّ تطلب من الحياة أن تخلو من الهموم والأحزان ولا تتوقع من الناس أن يهتموا بك كل الاهتمام وأنك لن تنجز كل أعمالك دائمًا بشكل كامل.

حرر نفسك من التعلق بأي شيء يقيدك ويحد من نشاطك. لا تربط سعادتك بالناس أو بالممتلكات. عِش وكأن العالم كلّه ملكك بدون أن تجعله يتسلط عليك أو يحكمك، وكن على استعداد تام للتحرر من أي شيء بكل امتنان وفي أية لحظة. تحرر من التوقعات بأن حياتك

ستكون كاملة من أي نقص.

إذا حسبت أن الدنيا ستنصفك دائمًا فأنت واهم. واذا اعتقدت أن الناس سيكونون عادلين معك، وأن الدنيا ستعاملك بكل حنان ومودة، وأن كل من وثقت بهم سيقفون معك عند الشدائد، كما كنت معهم يومًا ما، فأنت واهم.

عش في هذه الدنيا وأقبِل على الحياة بلا توقعات حالمة بأن الأمور ستسير على مايرام. أنجز أعمالك وامتزج مع جموع الناس بلا اعتقاد بأن الحياة ستكون كلها وردية. لن تخلو أيامك من قصص محزنة وحقوق ضائعة أو خيبات أمل في الطريق. أنصف نفسك وأنصف جسدك وأعطه حقه وأنصف يومك وأنصف جارك وامنحهم ما يتوقعونه وانسَ أن ينصفك أحدٌ دائمًا ما دمت حيًا في هذه الدنيا.

تحقيق الكمال التام في الحياة محال والرغبة في الكمال تجلب لي الحزن لاستحالة تحقيق ذلك، لذا فإني أسعى لتحقيق أفضل ما يمكن عمله الآن، ثم أُجري تحسينًا صغيرًا هنا وهناك. وكل يوم أُنجز خطوة إضافية نحو الأمام وأتقبل بامتنان ما أنجزتُ وأحلم بعملٍ أفضل يوم غد. وهكذا سأصحوا يومًا ما لأرى أن حياتي قد تحسنت بشكل هائل.

لا تستغرق في التفكير ولا تقضِ وقتًا طويلاً في التخطيط وتقليب الأمور. لا تغرق في النظريات والحديث عما ستفعله يوم ما، ولا تُطل النقاش وتقضي الساعات الطوال في التفاصيل فتضيع أيامك مابين خوف وشك، ثم تصحو وقد ذهب العمر في الكلام. بل سارع في إنجاز

الأشياء واخطُ خطوة وافعل شيئًا ما، وسرعان ما تجد أن قوى الكون تتعاون من أجل مساعدتك في إنجاز عملك. عش حياتك كالطائر، يغادر عشه ويتوقع كلَّ شيء ويقبَلُ بكل شيء.

لا تحدّق في ذكرياتك المؤلمة ولا في النواقص التي تفتقر إليها بل تعايش معها واعتبرها جزءًا من الحياة.

لا تحدق كثيرًا إلى ما جرى في سالف الزمن وما ستجري عليه الأقدار في المستقبل فتملأ رأسك بالهموم.

لا تحدق عميقًا في الأشياء التي تحيط بك بل تغافل عن كثير من الصغائر التي من حولك واجعلها سهلة يسيرة.

لا تحدق في المصاعب الكبيرة فيصعب عليك حلُّها، بل انظر إليها على اعتبار أنها أمور تحصل في حياة كل البشر وستأخذ مهلتها المحددة من الزمن ومن ثم تزول كما زالت مشاكل كانت أصعب منها.

لا تبالِ بالحوادث والمنغصات، فإذا كنت تدقق خلف كل جملة وتبحث عن كل مقولة قيلت فيك وتحاسب كل من أساء إليك وترد على كل من هجاك، فسيكون ذلك على حساب راحتك ونومك واستقرار نفسك وهدوء بالك.

لا تخُض حروبًا ضاريةً مع نفسك ولا تصعّد مع من أراد التصعيد، وادفع بالتي هي أحسن وتصرّف بما هو أفضل. إننا إذا

فتحنا باستمرار سِجلاً خصوماتنا مع الآخرين فسوف نحكم على أنفسنا بالهلاك.

وإذا تذكرت ما ينقصك، فتذكّر ما تملكه من نعم عظيمة.

قاعدة (14)

عِش حياةً حقيقية

عِش حياةً فيها معنى.. عِش وتعمّق في جوهر الحياة، وركّز فيما وراء الصور والأشكال، عندها ستأخذك الحياة بعيدًا حيث النور والصفاء واللحظات السامية.

زار أحد الطلاب أستاذه بالجامعة فدار بينهما حديث حول التوتر في الحياة والعمل، فصنع الأستاذ القهوة لتلميذه في المطبخ ورجع إليه بإناء مليءٍ بالقهوة وعرض عليه ثلاث أنواع من أكواب القهوة وكانت بعض الأكواب عادية وبعضها غالية وأخرى غالية جدًّا وطلب الأستاذ من تلميذه اختيار الكوب الذي يرغب به فاختار التلميذ أفضل أكواب القهوة، فقال له الأستاذ :»كما تلاحظ، إن الأكواب الغالية قد نفذت وتركنا وراءنا الأكواب العادية والرخيصة. نحن اخترنا الأكواب الغالية وذلك هو مصدر مشاكلنا وتوترنا. إن الكوب لا يضيف إلى القهوة شيئًا، بل قد يضيف إلى سعرها ثمنًا مضافًا، وما نحتاجه هو القهوة وليس الكوب. إن مظاهر الحياة الزائفة مثل المجد والمال والشهرة هي أكواب فقط. إن التركيز على الكوب يجعلنا نفشل في التمتع بالقهوة.

أثناء أيام حياتنا ننسى الأشياء الأساسية في الحياة فتعيش من

أجل المال والعظمة وفجأة نصحو وقد انهارت قوانا وهاجمتنا الأمراض وخيبات الأمل.

ابحث عن جواهر الأشياء بعيدًا عن ظواهرها. ارم ببصرك إلى أعماق البحار حيث الدرر والكنوز الدفينة. لا تُلهِك الزخارف الخارجية عن حقائق الأشياء. اعبر نحو الأعماق ولا تدع المظاهر الخلابة تنسينك بأن الأسرار الكبرى توجد بعيدًا عن القشور والسطوح. ابحث عن المعاني العظيمة من خلف الكلمات وتطلع إلى البشر الحقيقيين من بين الحشود وابحث عن جوهر الحياة من بين ركام الاحداث.

قاعدة (15)
كن لطيفًا مع الآخرين

(في غياب اللطف والدفء الإنساني فإن الحياة تصبح شاقة من أجل البقاء)

باولو كويلو

اجعل قلبك ينبوعًا لا ينضب من اللطف تجاه الآخرين وازرع في نفوسهم الأمل بأن الدنيا لا زالت بخير، اجعل اللطف طريقك إلى قلوب الناس بعيدًا عن الشدة والقسوة.

عندما تُقرَع الأجراس لتعلن إليك عن قرب ساعة الرحيل عن هذه الحياة، فإن أكثر ما سيؤلمك في تلك الساعة هو الندم على لحظات الحنان التي لم تمنحها لأحبابك.

عامل كل من تقابله في الحياة على أنه شخص مهم للغاية. عامل كل من تراه وكأنك سوف لن تراه مرة أخرى.

على ضفة نهر (بيدرا) في إسبانيا يوجد دير محاط بواحة خضراء وسط أراضٍ قاحلة، وعند هذه الرقعة يتحول النهر الصغير إلى مجرى ماءٍ جارفٍ منقسمًا إلى عدة شلالات. وعندما يجتاز المسافر تلك البقعة مصغيًا إلى موسيقى المياه، فجأة تلفت انتباهه مغارة عند أسفل الشلال ويلوح له ذلك الحجر الذي صقله الزمن وعليه الأبيات التي نقشها الشاعر العظيم ربندرانات طاغور: ليست المطرقة التي جعلت هذه الحجارة بمثل هذا الكمال، بل هو الماء بعذوبته، برقصه ومغناه، وحيث القساوة لا تعرف سوى التدمير، تأتي العذوبة بمنحوتة.

لا تدع أي إنسان يأتي إليك ثم يغادر دون الشعور بحال أفضل...

الأم تيريزا

قاعدة (16)

الموقف الإيجابي في الحياة

الموقف الإيجابي هي حالة مزاجية إيجابية تنقلها عن نفسك إلى الآخرين عاكسًا الطريقة التي تنظر بها إلى العالم من حولك فتبدوا أمام الآخرين أكثر سحرًا وجاذبية ويمكن للإنسان أن يكسب معركة الحياة في كل اتجاه إذا تبنّى موقفًا إيجابيًا.

قال (ابراهام لينكولن): إن الإنسان يشعر بالسعادة بقدر ما هو مستعد لذلك، ولو أنك لا تعرف أن اليوم هو أفضل أيام حياتك فإن الأرجح هو أن أفضل أيام حياتك سوف تفوتك.

في إحدى القرى الصينية كانت فتاة صينية متزوجة حديثًا تعاني كثيرًا من حماتها فقد كانت متسلطة ودائمة التذمر والانتقاد لها ورغم ذلك وحسب التقاليد الصينية فكان يتطلب من تلك الفتاة أن تلبي كل رغباتها وتنحني لها فصبرت الفتاة طويلاً حتى ضاقت ذرعًا بها فاشتكت إلى السيد هوانج صديق والدها بائع الأعشاب وطلبت منه بعض الأعشاب السامة لتتخلص من حماتها إلى الأبد. ففكر طويلاً ثم قال لها: حسنًا سأساعدك ولكن بشرط أن تصغي لي وتفعلي ما آمرك به. وانسحب العشاب إلى غرفة صغيرة ومعه علبة مع

قطارة طلب منها أن تضع كل يوم قطرة منها إلى طعام حماتها شريطة أن تغير موقفها منها تمامًا حتى لا تشعر بشيء تجاهها. وأوصاها قائلاً: «عليك أن تكوني رقيقة معها وصديقة لها وتنفذي رغباتها وألاّ تتشاجري معها أبدًا». سعدت الفتاة بذلك ونفذت تعاليم العشاب تمامًا وبعد مضي ثلاثة أشهر على ذلك وجدت نفسها في غاية السلام مع حماتها وأصبحت حماتها تحبها وتهتم بها كما لو كانت ابنتها. ولما رأت الفتاة ذلك التغيير في حماتها ذهبت إلى السيد هوانج وطلبت منه أن يوقف مفعول السم الذي ظلت تعطيه لها طوال الثلاثة أشهر، فابتسم العشاب قائلاً: «أنا لم أعطك سمًا ولكن كانت العلبة قطرات من الماء. إن السم الوحيد كان كامنًا في عقلك وفكرك وفي طريقتك في التعامل نحو حماتك ولقد تلاشى عندما غسلتيه بالحب والمودة والرعاية».

عندما تتمكن من تخطي بعض المشكلات الخطيرة في العلاقات، لا تتذكر الأوقات الصعبة، ولكن فكّر بالمتعة التي جنيتها نتيجة مرورك بهذه المرحلة في حياتك. عندما تنجو من حادثة خطيرة، لا تفكر بالصدمة التي يمكن أن تكون قد سببتها لك، ولكن بالمعجزة التي نجتك منها. عندما تتخطى أزمة صحية لا تفكر بالمعاناة التي واجهتها ولكن برحمة الله التي منحتك العلاج. احرص على أن تضع في ذاكرتك الأمور الجيدة التي ظهرت وسط المصاعب. انظر إلى العالم على أنه عالم يفيض بالخير، مليء بالموارد والفرص التي تكفي للجميع.

عِش وأنت تشعر بالحياة وهي تزخر بالطاقات الوفيرة القادرة على إسعاد كل البشر، تلمّس كل يوم مدى وسع هذا العالم وقدرته على

الكرم. انظر إلى الطبيعة كم هي ولادة للجمال. لقد خلقنا الله وزرع في نفوسنا الطاقات الهائلة من الخير تنتظر منا نحن البشر أن نؤمن بها ونثق بأنفسنا وقدرتنا على إخراج ذلك الخير لجعل حياة الناس جنة على الارض.

إن موقفي من الحياة في كل صباح جديد نحو الناس والعالم، هو الذي يقرر سعادتي ونجاحي، فشلي أو إخفاقي، وهو الذي يشعل في قلبي الحماس لإنجاز أعمالي. عندما أتوجه ذهنيًا وعقليًا نحو النجاح والخير والسعادة منذ بواكير الصباح فإنني بذلك قد حققت قبل أن يبدأ يومي نصف النجاح نحو تحقيق أهدافي وإنجاز ما أصبو إليه في ذلك اليوم.

لا تقلّ من شأن أيّ فعلٍ مهما كان بسيطًا ما دام صادقًا وعميقًا ونابعًا من القلب. لا تستصغر أية كلمة طيبة مهما كانت صغيرة أو عابرة. إن الحياة الحقيقية هي تلك الأفعال البسيطة والكلمات الصغيرة القوية والمليئة بالمعاني التي تنشرها هنا وهناك. إن الحياة التي تزخر بالغنى هي تلك التي نعيشها وقد ملأناها بأشياء تؤثر في الآخرين وتغير حياتهم نحو الأفضل.

قاعدة (17)

قوِّ عالمك الداخلي

إن السعادة إحساس بالرضا ينبع من الداخل....

اجعل الرضا ينبع من داخل نفسك. وإن كنت غير راضٍ عن الناس من حولك وتتذمر من هفواتهم وأخطائهم الصغيرة فلأنك تعتمد على الآخرين في إسعاد نفسك وتريد منهم أن يكونوا على أهبة الاستعداد لمداراتك والاهتمام بك. إن المشكلة هي عندما ننسى أن سعادتنا وتعاستنا هي مشكلتنا ومسؤوليتنا.

قوِّ عالمك الداخلي وحصّنه من أية أفكار سلبية ترِدُ إليك من ذوي النوايا السيئة أو الطباع القاسية أو النفوس المتمردة على الفطرة السليمة، واحمِ نفسك من الداخل بما يشبه درع الحماية من أية تأثيرات سلبية تشع عليك من العالم الخارجي. ابنِ لنفسك من الداخل جدارًا منيعا يحميك من أية أوهام أو مخاوف ترمي إلى تشتيت تركيزك ومنعك من التقدم إلى الأمام وإعمار الكون. اجعل مشاعرك قويةً ثابتةً وواثقةً وحصّنها من أية كلمات جارحة تردك من النفوس الضالّة عن طريق الخير. احمِ نفسك من الطاقات السلبية التي تحوم حولك من حين لآخر والتي ترغب في التقليل من حالتك

المعنوية. احم روحك من الطاقات السلبية التي ترغب في التقليل من شأنك واحترامك لذاتك.

عندما تغرس شجرة الخيزران في التربة، فإن ما يحدث لها تحت الأرض هو الحدث الخطير، حيث أنها تواصل لمدة خمس سنوات مدّ جذورها عميقًا، أفقيًا وعموديًا، لتنتشر بين طيات الأرض فتشكل أساسها الراسخ، باستثناء طلع صغير يبرز شامخًا في الهواء، يبدأ بعد انقضاء تلك السنوات الخمس في النمو نحو السماء حتى يبلغ أحيانًا إلى ارتفاع خمسٍ وثلاثين مترًا. إن شجرة الخيزران تعطينا درسًا عظيمًا في بناء الإنسان وخزن الطاقة والعمل على تقوية عالمنا الداخلي بالصبر والمثابرة لنصمد أمام أعاصير الحياة الخارجية.

لقد قررت أن أحصن نفسي من أن تنهار عندما أتذكر الأشخاص الذين يكرهونني. لن أفكر أبدًا فيمن لا يريد لي الخير أو من يتمنى لي السوء، سأتذكر من يحبني ويريد لي الخير. لقد قررت أن أحصن نفسي ضد كل من يوجه لي الانتقاد، ولن أجعل كلامهم يُضعف قوتي وسلامي الداخلي. لقد أيقنت أن مفتاح الوصول إلى حالة البهجة والسعادة هو قبول النفس وحبها واحترامها. ولكي يكون عالمي الداخلي مصدرًا ومنبعًا للرضا فإن ذلك يتطلب مني الاهتمام به وتقويته ودعمه بكل الوسائل التي تجعله ساكنًا وقويًا أمام ما تحمله لنا الأيام في هذا الزمن العارم بالضغوط النفسية التي تبدد حالة السكون والاتزان الفطري لدى الإنسان.

عندما تعرف أي شي معرفة عميقة وتسبر أغوار تلك المعرفة وتحبها من القلب بشغف حقيقي مع رغبة صادقة في التعبير عنها للآخرين فسيشرق وجهك بالسحر ويعلن عن ابتسامة أخاذة تأسر بها القلوب وتجذب بها نفوس الآخرين. إن الجاذبية الشخصية هي طاقة تتولد من داخل أنفسنا وتتوهج من أعماقنا. الآن وفي هذه اللحظة يمكنك أن تبدأ الرحلة في خلق جاذبيتك الشخصية وستغدو شخصًا آخر. أشرق على الدنيا بوهجك الداخلي، بالحماس والابتهاج، والدهشة والثقة بالنفس، وانظر التأثير المبهر لذلك على الآخرين، وإن كل ذلك يبدأ من داخل نفسك.

لا تربط سعادتك بما يقوله الآخرون أو بما يعتقدونه عنك. إن الآخرين يعبرون عن مشاعرهم وعواطفهم وينطلقون من أفكارهم وبما يحقق مصالحهم، فلا تجعل راحتك مرهونة بما يقولون أو يشعرون لأن أيامك ستصبح قاسية وأوقاتك تغدو صعبة. إذا جرحك أحدهم بدون ذنب منك فهذا يعني أن لديه مشكلة مع نفسه، وإذا سمعت إساءة منه فما شأنك بعدم لطفه وأدبه؟

اجعل سعادتك مرهونةً بنفسك وذاتك وقوتك الداخلية.

قاعدة (18)
شاطر الآخرين نعمتك

إذا حظيت بالنعمة فلا تنسَ الآخرين.

وإذا أصابك وفرٌ من المال فلا تستأثر به لوحدك فإن مصيره النقصان والزوال.

إذا غنمت بأوقات طيبة فتذكر أصحابك.

إذا فاضت عليك الحياة بالنعم وحصلت على ثروة عظيمة فاستحضر من ساعدك أثناء الطريق.

يحكى أن رجلاً كان يسير بين الأزقة القديمة لمدينته الأثيرة القديمة طوكيو، فلمح طفلاً يلعب وحده لعبة لم يُرها أحدًا في حياته، وكان الطفل مستغرقًا بها وقد أخذت عقله وشغلته تمامًا عما يدور من الصراخ والصخَب الصادر من الأطفال الذين يلعبون في ذلك الزقاق، وكانت اللعبة الغريبة تتكون من خيط متوسط السماكة مربوط بعجلة خشبية صغيرة بحجم نصف الكف، وقد دار عليها الخيط دورات عديدة، وما إن يسحب ذلك الطفل الخيط بخفة وقوة حتي تنساب العجلة الصغيرة صعودًا ونزولاً بطريقة جميلة ومثيرة، فأعجب الرجل

بتلك اللعبة وقدح فكره في استثمارها وتصنيعها بالجملة. فظهرت إلى العالم وللمرة الأولى لعبة اسمها (اليويو) وكان أن ربح منها الملايين وانتشرت في كل بقاع الارض. ولما كان الرجل منصفًا وانسانًا كبيرًا، سأل نفسه في يوم من الأيام عن مصير ذلك الطفل الذي استفاد بسببه من الفكرة. فبحث عنه إلى أن وصل إليه وتبنّاه ورعاه وتبرَّع له بحصة طيبة من أسهم ذلك المصنع ويومًا بعد يوم كبر ذلك الطفل وأصبح شابًا مسؤولاً عاشقًا لعمله ومديرًا لمصنع اليويو المشهور الذي انطلق من أحد الأزقة المنسية في طوكيو.

إذا شاركت الناس الهبات التي منحها الله لك فإن هناك قوة خفية ستمتد إليك لتحميك وتعينك وتوسع آفاق حياتك.

إنّ إشراك الآخرين في النعمة يضاعفها.

شمعة

دأب أحد رجال الأعمال على تعليق صورة على منضدته شارحًا لزواره قصة تلك الصورة، وهي تمثل ضفدعًا يقف على سورٍ عالٍ قائلاً لهم:

«لم يصل الضفدع إلى ذلك السور العالي لوحده، فلا قدرة له على القفز العالي ولكن هناك شخصٌ ما رفعه ووضعه على السور، وكذلك أنا».

قاعدة (19)

المحبة سرّ الحياة

من أعظم مواهب الإنسان هي قدرته على الحب. وأعظم صفات البشر هي قابليتهم على توليد المحبة في داخل نفوسهم ونشرها مثل الأزهار على الآخرين.

ومن أعظم المواهب هي قدرة الإنسان على دفع الآخرين لاكتشاف طاقات الحب الدفينة في أعماق نفوسهم، إن الموت الأكبر هو فقدان القدرة على الحب. فافعل كل ما يلزم كي تجعل المحبة تنتشر بين الناس. إن خلاصنا من الهموم هو عن طريق المحبة وشعورنا بالطمأنينة. وإن السلام يأتي من إحساسنا بوجود تلك القلوب المُحِبة التي تحيط بنا. ولن تُحَلّ أزماتنا بالعنف والقوة بل بالودّ والمحبة. إن النجاح العظيم هو عندما نفلح في إخراج كل الخير من نفوس الناس ليتصرفوا وفق المَلاك الكامن في نفوسهم بعيدًا عن القسوة والإكراه. فالعنف يومه قصير، والحب أثره بعيدٌ وأصيل.

أنفِق كل ما لديك من أجل الحب، واشترِ الحب مهما كان الثمن.

أعط كل ما لديك لتذوق الحب، واغمر كل نَفَسٍ من أنفاسك بالحب.

ابحث عن الحب في كل زوايا الأرض، فلن تجد أغلى منه على سطح الأرض. إننا نعمل بأفضل طاقتنا عندما نحب. لا تفوّت على نفسك أية فرصة مهما كانت صغيرة من أجل أن تملأ حياتك بالحب.

اجعل المحبة شعارك وعنوانك وطريق حياتك. فإذا كان بوسعنا أن نحب فإن بوسعنا أن نعمل العجائب.

لا تدع المحبة تفارق قلبك مهما دارت بك الأيام فهي التي تضيء أيامك من كل ما يعكر صفوها.

خرجت إمرأة من منزلها فرأت ثلاثة شيوخ جالسين في فناء منزلها وقالت: لابد أنكم جوعى. من أنتم؟ قال الأول: أنا (الثروة). وقال الثاني: أنا (النجاح)، أما الثالث فقال أنا (المحبة). فقالت لهم السيدة أرجوكم تفضلوا بالدخول لتأكلوا. فردّوا: نحن لا ندخل المنزل مجتمعين، بل لا بد أن يدخل واحدٌ منّا فقط. فقال زوجها: إذا كان لا بد من ذلك فلندعو (الثراء) ليملأ منزلنا بالمال الوفير. فقالت زوجته لم لا ندعو (النجاح)؟ سمع ابنهم وكان أكثرهم فطنة، فأسرع قائلاً: أما أنا فأرى أن ندعو (المحبة) لتملأ منزلنا بالحب! فوافق الجميع على ذلك فنهضت (المحبة) نحو المنزل، ونهض الإثنان الآخران وتبعاها والمرأة مندهشة، فسألت كُلاّ من (الثروة) و(النجاح) قائلة: لقد دعوت (المحبة) فقط، فلماذا تدخلان معها فردّا قائلين: لو كنت دعوت (الثروة) أو (النجاح) لظلّ الإثنان الباقيان خارجًا، ولكن لأنك دعوت (المحبة) فأينما تذهب المحبة فنحن نذهب معها، وأينما توجد

المحبة يوجد النجاح والثراء.

أريد أن أمنح نسمةً من الحب في كل عمل من أعمالي. أريد عندما أحوك رداءً أن أنسجه بخيوط من قلبي، أريد أن أعيش بالمحبة وأعبر عن أفكاري بالمحبة. إن الحب مدينتي ووطني الأصلي. سأبدأ يومي بالحب وأختمه بالحب. أريد أن أجعل المحبة تجري في عروقي في كل لحظة فأجمل الأشياء عندما نصنعها بمحبة وأجمل الكلمات عندما تصدر من القلوب المُحبة لأننا إذا عملنا بمحبة فإنما نربط أنفسنا ببعض ويرتبط كل واحد منّا بربّه. إن كلَّ ما نملكه هو عرضةٌ للخسارة إلا الحب. أريد أن أتنفس المحبة في كل أفعالي. أريد أن أنظر إلى كل الأشياء بمحبة وأمسكها بكلّ رقة وحنان. إن المحبة هي أجمل الأشياء التي خلقها الله في هذا الكون على الإطلاق.

شمعة

المحبة تضمُّكم إلى قلبها كأغمار الحنطة.. وتدرسكم على بيادرها لكي تظهر عريكم..

وتغربلكم كي تحرركم من قشوركم..

وتطحنكم لكي تجعلكم أنقياء كالملح.. وتعجنكم بدموعها كي تلينوا...

جبران خليل جبران

قاعدة (20)

أقبِل على الناس بهدايا ثمينة

(افعلوا الخير مع كل الناس واجعلوا كنوزكم في السماء)

السيد المسيح

(إني أنهض باكرًا كلّ صباح وأقصد النهر جالسًا عند حافته، وأدع الشمس تطهّر جسدي وأترك نظري يسرح في البعيد متمتعًا برؤية الأشجار والزهور، صاغيًا إلى صوت تغريد العصافير وصوت المياه وهي تنساب بين السواقي.. لا أحلم إلا بالسعادة النابعة من ذاتي.. ماحلمت يومًا بالتغلّب على أحد أو إخضاع أحد).

الحكيم سنائي

احفظ لأحدهم سرّه الذي ائتمنك عليه.. ساهم في تحقيق حلمٍ يراود آخر.

اسمح لصديقك أن تكون كلمته هي الكلمه الحاسمة.

أثنِ على أحدهم صادقًا بكلمة دافئة.

اضحك لقصةٍ سمعتَها من أحدهم للمرة الثالثة.

اجعل كلَّ يوم من أيامك موعدًا لإضفاء السعادة على إنسان بائس.

تلك هي أثمن الهدايا فانثرها ما استطعت على كلّ الكون.

إن فعل الأشياء الصغيرة وإن كانت بسيطة ينشر سعادةً غامرة كما رشة العطر فإنها تملأ أرجاء المكان على قلّتها وإن بعضَ العطر يلتصق دائمًا باليد التي توزّع الورد.

إن العطاء هو أن نساعد الآخرين على أن يحبوا أنفسهم ويجتازوا محنهم وصعابهم.

إن الالتفاتات الطيبة للآخرين هي البذور الصغيرة التي من شأنها أن تنبّئ بموسم حصاد وافر من السعادة لك.

يمكنك أن تنشر السعادة في الناس الذين في عالمك بمجرد أن تبقى بجانبهم تمامًا مثلما يسعدنا وجود الآخرين من العائلة والأصدقاء بقربنا فهم صانعوا السعادة في حياتنا.

في لحظات الوداع الأخيرة للناس، الأخيار يشعرون بالندم على كل فرص الحنان التي كان يمكنهم أن يمنحوها للآخرين ولم يقوموا بذلك لأي سبب من الأسباب.

إن مقاصدنا يجب أن تكون دائمًا لخلق السعادة. وهذا يتطلب العطاء غير المشروط من القلب. إن قانون العطاء ببساطة هو أنه إذا أردت البهجة فأعطِ البهجة للآخرين. وإذا أردت الاهتمام والتقدير تعلّم إعطاءهما أنت أولاً. وللحصول على ما تريد، ساعد الآخرين ليحصلوا على ما يريدون. وإذا أردت البركة لرغباتك في الحياة، تعلّم مباركة كل شخص بشكل صامت إذا ما تحققت أحلامه في الحياة.

أقبل على الآخرين وفي يديك شيء ما لهم، كلمة دافئة أو بسمة حانية. اذهب للقاء الآخرين وقلبُك يفيض بالمودة. اجعل حديقتك عامرةً بالزهور لتوزعها على الآخرين وسيبقى أثر من عطرها على يديك. أظهر الاهتمام بالآخرين وابدأ لهم التقدير وشجّعهم على ما أنجزوه من أعمال ولو كانت صغيرة وسيذكرون لك ذلك ولن ينسى الناس من يجعلهم يعتزون بأنفسهم باحترام وفخر.

افتح الأبواب للآخرين لكي يدخلوا إلى عالم الحياة الواسع. أو افتح نافذةً صغيرةً تضيء بها دروبهم. وقد تكون تلك النافذة حكمة أو فكرة أو استماعًا صبورًا أو ابتسامة أو كلمة تشجيع طيبة.

كانت هناك راهبة بوذية تعيش منعزلةً بين الجبال ومتفرغةً لعبادة الله ويحج إليها مئات البشر للتبرك بها ولسانها لا ينقطع عن دعائها الفريد وهو: اللّهم خفف عن آلام جميع الكائنات الحساسة الداخلية والخارجية.

شمعة

اتخذْ قرارًا أن تعطي كل من تقابله في أي وقت شيئًا ما، فالإهتمام والانتباه والمودة والتقدير والمحبة هي الأثمن فيما يمكن أن تعطيه للآخرين، وأبقِ على ينبوعك الداخلي متدفقًا بالأمنيات الطيبة تجاه الآخرين بأن يعيشوا بسعادة ومسرّة.

قاعدة (21)

كن دائم المرح

(بمرور الزمن أخذت أشعر بأن قدرة الإنسان على الضحك مؤشر يدلّ على صحته وهو يوازي كلَّ المؤشرات الأخرى التي يتفحصها الأطباء).

ريمون مودي

إن المرح أشبه بالوقود الذي يبقي حياتنا مفعمة بالدفء والحميمية. إنه ذلك الشيء الذي يجعل الناس تلجأ إليه عندما تكثر عليهم الأزمات. وإن الإنسان المرِح هو إنسان مميز وواثق من نفسه وينسجم مع ذاته و يهفو للقائه الآخرون. عش وابحث عن الجوانب المضحكة في حياتك واقتنص اللحظات السعيدة والكوميدية وستنساب الهموم والأحزان من داخلك. اضحك على نفسك دائمًا، واضحك على مشاكلك ما استطعت. عندما تضحك على ما تواجه من صعوبات فإنك تعلن انتصارك على الحياة. اضحك على قسوة الأيام ومرارة الخيبات التي تقابلك بنُبلٍ ولكن بلا إهمال لها، وستكون بطلاً حقيقيًا وفائزًا أكيدًا في معركة الحياة.

لا تضحك على الناس لأنك ستثير مشاعرهم بل اضحك معهم على الحياة وعلى أحداثها واضحك على هفواتك وعثراتك وأخبر اصحابك عنها وسيحبونك أكثر وسيشعرون أنك إنسان مثلهم ولست أفضل منهم.

إن سعادتك في الحياة تعتمد على مدى استجابتك الإيجابية لما تمر به من أحداث قاسية، وبالضحك تعلن انتصارك على كل آلامك وأحزانك.

عندما تلتقي بالآخرين استشعر الحب والتعاطف من الأعماق وسيتحول كل ذلك إلى ابتسامة حقيقية تنبع من عينيك مُعبّرةً عن الرضا وطيب النوايا. ذلك هو السرّ الكبير الذي يجعل جموع الناس تنجذب إليك وتتطلع إلى صحبتك. ابتسم من خلال عينيك، وابدأ أولاً بالإحساس بالابتسامة وهي تنطلق من أعماق نفسك التي تنطوي على قلبٍ محبٍّ ونية صادقة في التعبير عن الحب والفرح، وفجأة! يرى الناس بريقًا مرحًا يشرق من عينيك بابتسامةٍ تأخذ الألباب.

حين يبتسم الناس فإنهم ينشرون الشعور الطيب حولهم بل يجعلون دائرة عملهم أكثر سعادة وراحة.

وإن الشخص الدائم الابتسام أكثر جاذبية وقدرة على إقناع الناس.

شمعة

إن أفضل هدية تقدمها للناس هي عندما تبتسم لهم من الأعماق وسرعان ما ترتدّ إليك تلك الابتسامة أضعافًا مضاعفة.

إن الابتسامة هي صدقة الفقراء.

قاعدة (22)

افتح نوافذك للعالم

(سأتسلق كل جبل وأجتاز كل الحدود وأتبع كل قوس قزح حتى أحقق أحلامي ما حييت).

أغنية فيلم صوت الموسيقى

أينما تمدّ البصر ستجد طاقة الحياة الهائلة تشعّ من الكون. انظر حولك وسترى زهرة جميلة بدأت تتطلع إلى الحياة وترنو بأعناقها لترى ما يجري حولها بفضول. أوْ تَرى بذرةً بدأت تشقّ طريقها إلى الفضاء لتحصل على نصيبها من الحياة. أينما تمدّ بصرك ستجدُ طفلاً يجاهد من أجل أن يحبو وآخر يكافح من أجل أن يقود دراجة بمفرده.

افتح قلبك للناس وافتح نوافذك للحياة وما هي إلا لحظات حتى تنساب قوى الخير إليك من كل حدب وصوب.

وتيقن من أعماق قلبك أن الخير يحيط بك من كل الجوانب.

كانت هناك في شرق أرمينيا قريتان متجاورتان، وكان أهل القريتين متخاصمين فلا يتحدث أحدٌ إلى الآخر.

وفي أحد الأيام مرَّ مسافرٌ على القرية الأولى واشترى منها بصلاً ليأكل قبل أن يعرج على القرية الثانية.

ولدى وصوله لاحظ التجار أن عيني المسافر كانتا مليئتين بالدموع، فقال القصاب لجاره بائع القماش: لا بد أن أحدًا قد مات في القرية المجاورة، ألا ترى هذا الغريب يبكي فسمعت طفلة ما دار بينهما من حديث فخافت وبكت. ولم يمضِ وقتٌ طويل حتى بكى جميع الأطفال في ذلك الشارع. أصاب القلق الأمهات من بكاء أطفالهم، فوجدن أن القصاب وبائع القماش والكثير من أهل القرية كانوا متأثرين بشدة من المأساة التي حصلت في القرية المجاورة. ولما كان أهل القريتين لايتحدثون مع بعضهم الآخر فقد انتشرت الشائعات. فقال رجل كفيف: ما بالُ الناس في هذه القرية السعيدة قد عمّهم الأسى؟ فأجابه أحد السكان إن الجميع جزعون وقد أصابهم الخوف الشديد. إنه الطاعون الذي قد انتشر في القرية المجاورة وسيصل إلينا في أية لحظة. وقبل حلول الظلام كان جميع من في القريه قد تركوا بيوتهم ونزحوا نحو الجبال الواقعة بعيدًا عن تلك القرية. واليوم وبعد قرون من ذلك، فإن القرية التي مر فيها المسافر آكلُ البصل لاتزال موحشة وجرداء.....

قصة بتصرف عن الشيخ صالح قلندار

سأنفتح على الآخرين بلا شروط، وأفتح حوارًا معهم بلا مقدمات، لقد خلقنا الله لكي نتعارف ونتعاونونعمر الأرض. فافتح أشرعتك للرياح وتعرّض للشمس وافتح نوافذك للنسيم وقابل الناس بكل أطيافهم واندمج معهم في حياتهم وستصبح حياتك أغنى وأيسر وتصبح روحك رقيقة وصافية، إن الانفتاح هو شجاعة، وحرية ومعرفة وتطور نحو الأفضل.

يحكى أنه كانت هناك زهرةٌ جميلةٌ تحلم كل ليلة بأن يزورها النحل في الصباح. وكانت تنام حالمةً بذلك الأمل. فإذا ما حلَّ الصباح الباكر كانت تسبق كل الزهرات الأخرى في فتح وريقاتها ونشر عبيرها الفواح على أرجاء الحقل. وواصلت الوردة عملها بلا انقطاع بالرغم من أنها لم تحظَ بأي نحل يحطّ على وريقاتها الزاهية. وفي ليلة من الليالي عطف على حالها القمر فقال لها: ألم تتعبي من الانتظار؟ فأجابت الوردة: «إنني إذا لم أفتح أوراقي وأجنحتي كلَّ صباح فسيذوي جمالي وتنهار روحي من الوحدة».

إن سياجي هو الفضاء الواسع وليس لفضولي حد في اكتشاف أسرار العالم ومعرفة خباياه وجماله.

لن أسجن نفسي في حجرةٍ مظلمةٍ وأنتظر المجهول.

سأخلق لنفسي تحديات جديدة كل يوم واستمتع برحلة الحياة.

الجدران مهما كانت ألوانها حية ومهما تزينت باللوحات الجميلة ستظل صماء وخير ما فيها، نوافذها والأبواب...

(شاعر مجهول)

قاعدة (23)
اعمل بمحبة

تعهّد لنفسك كلّ صباح أن تنجز عملاً صغيرًا طيبًا، وليس من الضروري إنجاز عمل كبير هذا اليوم. تكفي خطوة صغيرة طيبة إلى الأمام. أنجز أعمالاً صغيرة كل يوم، واخطُ خطوات صغيرة لتغيير ما يمكن تغييره.

أعيش أيامي وأنا أمارس نظرية التحسين المتواصل لحياتي كل يوم. أبدأ عملي فورًا بدون تأجيل ثم أقوم بإضافة الأشياء هنا وهناك، وتعديل في هذا الجانب أو ذاك بدون انتظار أو تسويف أو قلق، المهم العمل ثم الاستمرار في التحسين والإضافة والتعديل وهكذا وما هي إلا أيام وإذا بها حصيلةٌ رائعةٌ من الإنجازات.

عندما تتطلع إلى الطبيعة فإنك سترى الأشياء تنساب بهدوء وتواصل، فتجد النبات يمتص الغذاء من الأرض والهواء ثم ينمو رويدًا رويدًا، والزهرة تبدأ برعمًا صغيرًا فإذا بها تصبح زاهيةً فواحةً بأريجها.

لا تستصغر أية مهمة تساعد في تحسين حياتك نحو الأفضل

مهما كانت بسيطة، فما البحر الا مجموعة من القطرات وما الساعة إلا حفنة من الدقائق، والميل مجموعة من الخطوات، وإن الأعمال الكبيرة هي مجموعة من الأعمال الصغيرة وكلٌ يكمّل الآخر، وكل قطعة تساهم في بناء أخرى أكبر، ولا يحيا الأمير بدون خفير.

يحكي الشاعر العظيم جلال الدين الرومي أنه كان ذات يوم في قرية نائية في بلاد فارس إذ ظهر رجلٌ يتحدث للناس عن شجرة عجيبة تمنح من يأكل ثمرتها الخلود، فسمع ملك البلاد بذلك الخبر المذهل فطلب من أشجع فرسانه البحث عن تلك الشجرة. فبحث الفارس بكل عزم وهمة عنها فلم يجدها حتى داهمه اليأس وعرف أنه يبحث بلا طائل عن شجرة ليس لها وجود أبدًا. وأثناء رجوعه بائسًا حزينًا، صادف أن مرَّ على حكيم يعيش وحيدًا بين الجبال فشكا له خيبته في بحثه عن شجرة الخلود وخوفه من عقاب الملك، فقال له الحكيم: «يابني إن شجرة الخلود هي كل عمل طيب يقوم به الملك للناس، وكل كرم وتسامح يبديه لهم، وكل قرار وموقف ينفعهم فإن ذلك سوف يخلّده على مدى الأجيال».

اعمل على الأشياء وإن كانت صغيرة ولكن بدون أن تتوقف عن العمل. افعل أشياء تبقى وتثبت وتدوم.

لاتنظر إلى حجم ما تفعل ولكن إلى معنى ما تفعل واجعله راكزًا وراسخًا وليس قابلاً للذوبان والانحلال بعد زمن. قاوم كل رغبة لديك لعمل الأشياء السطحية وتطلّع إلى عمل الأشياء القوية المتماسكة.

(ليس مهما أن نفعل أشياء عظيمة في حياتنا، ويكفي أن نفعل أشياء صغيرة ولكن بمحبة كبيرة.....)

الأم تيريزا

قاعدة (24)
اهمس بالشكر كل يوم

إن أفضل طريقة ليشكر الأخيار ربَّهم كونه خلقهم أخيارًا هو أن يشفقوا ويعطفوا على غيرهم من الآخرين.

« شكرًا » هي من أجمل الكلمات التي يحبها الله عندما تتردد على لسان البشر.

والشاكرون هم أكثر الناس بهجة في الحياة. يعيشون بأمان وسلام عجيبين، فما إن تراهم حتى يفيض عليك ضياء النور المشعّ من روحهم فتحس بها على الفور. والشاكرون هم من يشكرون الله والناس، ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله وخاصة إبداء الشكر لأولئك الذين نحبّهم والذين غالبًا ما ننساهم في زحمة الحياة وبدون أن نشعر بذلك رغم كل ما يفعلوه من أجلنا. وإن التعبير عن الشكر للآخرين يعود علينا بشكل فوري بالأمان والإطمئنان.

استحضر المزيد من الشكر في عقلك وقلبك عندما تتاح لك لحظة بهجة وعنما ترى شخصًا أسوء منك حظًا. اجعل هذه فرصة للشكر على النعم التي تتمتع بها. وعندما تواجه عقبة قل شكرًا على كل

حال فإنها سوف تُذكّرك بالنعم الأخرى التي تحيط بك.

كان صيادُ سمك يعيش سعيدًا مع زوجته وبناته السبعة. وكان يخرج صباحًا مع خيوط الفجر ويرجع عند المغيب شاكرًا فرحًا بما يجود به البحر من صيد وفير، فيجد في انتظاره عائلته المُحبّة. وذات يوم أراد إبليس أن يختبره فرمى في البحر أمامه كيسًا مثقوبًا فيه تسعةُ وتسعون ليرة ذهبية. فما إن رمى الصياد شباكه حتى وجد فيه كيس الذهب فلم تسعه الدنيا فرحًا وقضى الوقت يعدّ القطع الذهبية قطعةً قطعة فوجدها تسعةً وتسعين. ولما كان الكيس مثقوبًا فقال لنفسه لا بدّ أنها كانت مائة قطعة وقد سقطت منها القطعة الأخيرة في البحر فلم يشكر الله على كرمه بل صرف كلّ الوقت بحثًا عن قطعة الذهب المفقودة. ورجع ذلك اليوم بلا صيد حزينًا مهمومًا. وبقي هكذا فاقدًا لسعادته ورضاه بسبب تلك الليرة الذهبية التي ظنّ أنه قد فقدها في عرض البحر.

شمعة

تبدأ مراسم وطقوس شرب الشاي على الطريقه اليابانية بالعبارة التالية: « الشكر هو البوابة الرئيسية للحياة الزاخرة ». ويعني ذلك أن الشكر الصادق على ما يملكه المرء يفتح عليه الطريق إلى تلقّي المزيد.

قاعدة (25)

لا تيأس

(إنك لن تطيق حمل زاد أيامك كلها ويكفي أن تحمل زاد يومك الذي تعيشه)

حكمة

إذا أُغلقت الطرق من أمامك، فإنّ هناك دائمًا طرقًا أخرى توصلك إلى منالك.

وإذا أغلقت الأبواب بوجهك، فانظر حولك فقد ترى منافذَ أخرى مفتوحة.

إذا تخلّى عنك الحبيب ونسيك الصديق وأصبحت وحيدًا، ففي مكان قريب ينتظرك أحدهم ليخفف عنك الوحشة.

إذا خابت خططك في النجاح وإذا ضاقت بك الدروب فابحث عن مرادك في دروب أخرى.

هناك دائمًا ممرات جديدة على وشك أن تفتح وأصدقاء قادمون

ولحظات باسمة في الطريق وأماكن جميلة تنتظر قدومنا ونحن نجتاز سنين العمر.

هبّت عاصفةٌ شديدةٌ على سفينة ونجى منها راكبٌ واحدٌ وصل بعد جهدٍ كبير إلى جزيرةٍ نائية. فعاش يقتات من ثمار الشجر وصيد السمك ويشرب من جداول المياه نائمًا في كوخٍ صغيرٍ بناه من أعواد الشجر ليحميه من برد الشتاء وحرّ الصيف. وبينما كان يشعل النار لإنضاج طعامه فإذا باللهب يحرق الكوخ ومافيه، فنام تلك الليلة مهمومًا حزينًا لما حلّ به. عندما أصبح الصباح وجد سفينةً تقترب من الجزيرة بعد أن رأت دخان الكوخ المحترق فهبّ من فيها لنجدته بعد أن قارب من الهلاك واليأس من الحياة.

عندما تخسر شيئًا ما في حياتك فاستبشر بالتعويض القادم من الله تعالى في أية لحظة، فقد يمنحك ما هو أفضل مما خسرته. وما إن ينهار جزءٌ من جسدك أو زاوية من زوايا نفسك فاصبر، فقد تجد جُزءًا آخر قد أصبح أقوى وهو يقوم بالتعويض عما خسرته.

ما إن ينساك صديق حتى يتفقّدك آخر. وما إن تُغلَق نافذةٌ حتى تلوح لك نافذةٌ أخرى. وهكذا هي الحياة ولاّدة بالتعويض فلا تبتئس من فقدان ما خسرته بل افتح قلبك وتفاءل بالخير القادم.

كانت هناك أربع شموع في غرفة مظلمة يلفّهنّ سكون تام.

قالت الشمعة الأولى: أنا السلام، فالعالم مليء بالغضب

والصراع ولا أحد يقدر على إطفائي.

ولكن بعد فترة وجيزة انطفأت الشمعة الأولى تمامًا.

قالت الشمعة الثانية: أنا الإخلاص، فلا يمكن الاستغناء عني ومن غير المعقول إطفائي ولو للحظة واحدة.

ولكن بهدوء انطفأت الشمعة الثانية أيضًا.

وبحزن قالت الشمعة الثالثة: أنا المحبة، فالناس لا يفهمون أهميتي لذا فإنهم ببساطة يضعونني جانبًا، إنهم حتى ينسون أن يحبوا أقرب الناس إليهم. وبعد برهةٍ ليست طويلة انطفأت شمعة المحبة أيضًا.

وما إن حلّ الصمت والسكون الغرفة حتى دخل طفل ورأى الشموع الثلاثة مطفأة.

فقال بأسى: لماذا انطفأتم يجب أن يبقى نوركم يضيء الظلام حتى النهاية.

وفجأة ظهرت الشمعة الرابعة تضيء السماء قائلة:»لاتخف.. أنا شمعة الأمل وما زلت على قيد الحياة فأنا قادرة على إعادة الضوء للشموع الأخرى». وبعيون مشرقة أخذ الطفل شمعة الأمل وأضاء كل الشموع الأخرى.

عندما تشعر بالإحباط التام وتبدو الحياة صعبة وشاقة عليك، وعندما يبتعد عنك الآخرون وتشعر بالعجز التام أمام الأحزان والآلام، عندئذ اسأل نفسك: «هل لا زال هناك هواء كاف لتتنفسه؟ وهل لازلت قادرًا على المسير؟ وهل تملك طعام هذا اليوم؟ إذًا كل شيء على ما يرام وإن أهم الأشياء في حياتي لازالت ميسرة».

واسأل نفسك: «إذا كان الأمر فعلاً خطيرًا، فهل أنا قادر على اجتياز الدقائق الخمسة المقبلة»فإذا نجحت في ذلك بسلام اجعل هدفك أن تنجح في الدقائق الخمسة التي تليها، وهكذا تدريجيًا حتى تتخلص من حالة الإحباط.

حارب إحباطك بأن تجزّئ المشكلة إلى أجزاء صغيرة وابدأ بحل الأهم ثم المهم.

حارب إحباطك بأن تفعل شيئًا من أجل الآخرين، ولا تأخذ الأمور بجدية كبيرة.

شمعة

يارب.. أنت خلاصي.. أدخل في قلبي واجعل نورك يشع من خلالي وامحُ كلَّ خطاياي وامنحني عطاياك السخية لأعيش حياةً أبدية.. ساعدني كي أغدو دليلاً للآخرين إلى المحبة.

قاعدة (26)
قلل من شأن مشاكلك

(إذا تحداك شخصٌ ما وأراد أن يعتدي عليك.. فاخلع سترتك في بطء متعمدًا أن تنظر في عينيه في هدوء وتحدٍّ.. ثم اخلع قميصك ببطء أشد مواصلاً النظر إليه في تحفّز.. ثم شمّر عن ساعديك بنفس البطء والهدوء والتحدي، فإذا لم يكن خصمك قد فرّ من أمامك، فالأفضل لك أن تولي الأدبار ناجيًا بنفسك....)

مارك توين

إني أعتبر كل الآلام التي تمر عليّ عابرة، وستمر كما مرت آلامي السابقة وأحزاني القديمة وتزول كما زالت ساعات أرقي وقلقي، وأقول لنفسي كلما حلّت علي ساعة ضيق، نعم أنا منزعج الآن ولكنها ساعة وتنقضي فلن تبقى الأمور على حالها أبدًا. لن أقضي أيامي في الشكوى والأنين، سأشعل شمعة بدلاً من أن ألعن الظلام، ولن أجعل روحي على حافة لساني فما إن يزعجني حدث أو أحد فإذا بي أسارع بالصراخ والنقد مما أراه. إن توجيه النقد واللوم للآخرين يعني التخلّي عن طاقتي وقوتي الشخصية.

استقبل كاهن في يوم من الأيام شابًا يرغب في تعلم الحكمة، فنصحه الكاهن أن يعطي على مدار سنة كاملة قطعة نقدية لكل من يسئ إليه. ثم تنكر الكاهن بزيّ متسول فلما رأى الكاهن ذلك الشاب يقترب منه أراد اختباره فبدأ يسيء إليه أمام الملأ. فهتف الشاب: هذا مذهل! إني ومنذ سنة كاملة أدفع لكل أولئك الذين يتهجمون علي قطعة نقدية، أما الآن فيمكنني التعرض للإهانة ومن دون أن أدفع فلسًا! فقال له الكاهن: الآن مادمت قد تعلمت أن تستهزئ بمشاكلك فقد أصبحت جاهزًا لخوض المرحلة المقبلة والتقدم نحو طريق الحكمة.

لا تتوقف عن العمل عندما تشعر بالمرارة، ولا تجعل الأحزان تطفئ شعلة الحياة في داخلك. ومهما كانت أحاسيسك، ثابر على العمل.لا تتجمد في مكانك ولا تسمح للهموم أن تتسلل إلى أعماقك، قل لنفسك إن شعوري هذا سيصبح من الماضي، وتناساه وانهض من جديد. لا تبقَ ساكنًا في صندوق الأحزان مهما كان قلبك مليئًا بالأسى. واصل الحركة، وسوف يختفي ذلك الشعور وتفوز في معركة الحياة.

شمعة

أريد أن أعتبر المشاكل التي تواجهني جزءًا من طبيعة الحياة. فكما أفرح بالمسرات التي ينعم بها الله عليّ، سأتقبل بامتنان كل الصعوبات والآلام والتحديات التي تواجهني وسأعتبر ذلك فرصة لي للنمو والتطور، ولن اكتفي بحلّ مشاكلي بنفسي بل سأهَب جزءًا من حياتي وطاقتي في حلّ مشاكل الآخرين وإسعادهم، وسأجعلهم يبدون في حال أفضل عندما أكون بينهم. سأبحث عن كل إيجابياتهم وسأظهرها لهم لأجعلهم يرون أنفسهم بأبهى صورة ممكنة. سأضفي لمساتي الإنسانيه على هذا العالم ليبدو بحال أفضل ما دمت فيه. إني أرغب أن أكون شيئًا نافعًا برّاقًا في هذه الحياة، حتى ولو كان ذلك الشيء صغيرًا.

قاعدة (27)

لا تسرع في الحكم على الآخرين

لا تجعل من نفسك عارفًا بأسرار البشر فتطلق عليهم الأحكام والصفات جزافًا. إن الإنسان بحر من العوالم المجهولة والأسباب الغامضة تجعلهم يتصرفون ويسلكون ما قد تراه أنت غريبًا ولا يعلم الحقّ إلا خالق الكون.

لا تحكم على الآخرين بسرعة، بل تمهّل وانتظر فإنهم يتصرفون وفق ظروفهم وخلفياتهم وما ترسّب في أعماق نفوسهم. أطلق أحكامك على نفسك إن شئت واشغل نفسك بنفسك واترك الناس لشؤونهم.

بعد رحلة مضنية إلى الهند توجهت إلى المطار مبكرًا. ولإسكات جوعي فقد اشتريت علبة من الكعك المحلي من كافتيريا المطار واخترت مقعدًا مناسبًا لأستريح واستمتع بما اشتريت. وبعد برهة جلست بجانبي شابة هندية أنيقة تبدو عليها سمات الثقة والاحترام. وأخذت أنا علبة الكعك المحلى الموضوعة على المنضدة المشتركة بيننا وبدأت أتناول ذلك الكعك وما هي إلاّ لحظة حتى رأيت تلك الشابة تضع يدها في علبة الكعك وتأكل منها أيضًا فاندهشت من ذلك ونظرت إليها باستغراب. وما هي إلا دقيقة وإذا بيدها تمتد مرةً أخرى إلى

كيس الكعك، وقضمت كعكة أخرى وهكذا، تناوبنا أنا وهي في إكمال الكعك حتى تبقت آخر كعكة فسبقتني تلك الشابة بأخذ الكعكة الأخيرة وقسمتها إلى نصفين وأعطتني حصتي منها وانصرفت بكل هدوء. فجلست أفكر متعجبًا من ذلك. وبعد مدة قصيرة نودي للالتحاق بالطائرة. لملمتُ حقيبتي فإذا بي أجد كيس الكعك الذي اشتريته لا زال كما هو بين أغراضي.

لقد كنت أتناول الكعك من الكيس الخاص بها !!

نحن لا نمتلك العلم الكافي لكافة الأمور ولا ندرك كل جوانب الموضوع. بل نحكم من خلال نظرتنا القاصرة، حيث نرى الأشياء وفق معرفتنا وتجربتنا الشخصية في الحياة. ولكل شخص جانبٌ ينظر للآخرين من خلاله. وعلينا أن لا نتسرّع في الحكم، فتحكم عليهم من وجهة نظرنا المجردة. إن هناك دائمًا شيئًا نجهله. إن الأشياء ليست كما تبدو، فقد ترى أحدهم يضحك بين الآخرين فلا تعرف مكنون قلبه ولا تتخيل حجم همه، ولو قلبت صور الأشياء الظاهرة ورأيت باطنها ستندهش من الحقيقة الكامنة خلف الواجهة البراقة.

جلس رجل في زاوية المطعم وبيده ورقة وقلم وهو يكتب رسالة لأمّه العجوز، فظنت الفتاة الشابة أنه يكتب رسالة لحبيبته، وظن الطفل أنه يرسم شجرة، وخمّن التاجر أنه يتدبر صفقة، أما الموظف فحسب أنه يحصي ديونه. إن كل شخص يفسر تصرفات الآخرين من زاوية اهتماماته، وكلٌّ منّا يرى الناس بعين طبعه وما اعتاد عليه في حياته.

قاعدة (28)
كن شغوفًا بحياتك

(إن لم تنفخ في المزمار، لن تسمع صوت الموسيقى في حياتك أبدًا...)

حكمة

إن السرّ الكبير ليس في معرفة خبايا السعادة والحياة الطيبة ومعرفة دقائقها، بل في التطبيق اليومي لتلك المعرفة، والعيش في بيئة مفعمة باليقظة والإلهام، وتحفيز العقل لخلق مشاعر نبيلة قوية، والتساؤل عما يحرّكنا ويجعل مشاعرنا مليئة بالبهجة والإثارة.....
الفيلسوف بيير هودوت

إنك كلما أصبحت شغوفًا بحياتك كلما أصبح الناس شغوفين بك.

إنك كلما تحمست لإنجاز العمل الذي بين يديك كلما اهتم الناس بما تفعله.

إنك كلما أبديت الحيوية لما تفعل، كلما انتبه الناس لك وأبدوا

لك الاهتمام.

عِش حياة قوية وأظهر الشغف والحماسة والإهتمام بيومك الذي أنت فيه.

عِش هذه اللحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك.

عِش هذا اليوم وكأنه آخر يوم من عمرك، بل وكأن عمرك كلّه يتكثف في هذا اليوم.

لا تتوقف عن الدهشة لما تراه في حياتك واخلق حالة الدهشة في داخل روحك حتى تسري في كيانك القوة والحماسة وتستشعر اللحظة بكل دقائقها وازرع بذرتك في بستان الحياة بكل حب وحنان وكأنها آخر بذرة لديك.

أنجز عملك بكل شغف وإتقان وكأنه سيعقب ذلك العمل إجازة أبدية.

أبحر في نفسك واخلق في داخلها روح الحيوية. غامر باكتشاف أراضٍ جديدة في خبايا ذاتك وازرع فيها بذرة الحياة لتنمو وتفيض عليك بحياة قوية كثيفة مليئة بالمفاجآت السارة، وماهي إلا سنين فإذا حياتك قد امتلأت بالإنجازات الهامة التي تفتخر بها ويسعد بها أهلُك ومحبّوك.

إن أفضل هدية تقدمها لنفسك هي عندما تقضي يومك

بالحماس بدلاً من تنغيصها بالمرارات، إن حماسك تجاه ما تفعله هو قوتك العظمى فلا تتخلى عنها أبداً، وبذلك يتسنى لك مواجهة هزائمك الصغيرة. وأفضل ما تكافئ به نفسك هو عندما تعيش كما كنت طفلاً بلا تفسيرات مرهقة، بل العيش كل يوم كأنه مغامرة جديدة حتى إذا ما حلّ المساء تغفو هانئاً.

مارس عملك بشيء من الجنون. أنجز مهامّك بكثير من الشغف، يصبح عملك متميزاً يُشار إليه بالبَنان.

إن سرّ المهنة هو حبُّ المهنة بشيء من الجنون.

اجعل رحلتك في الحياة استثنائية وتخلَّ عن التردد وابحث عن أية وسيلة ممكنة كي تجعلها غنية بالأحداث. افتح حقائب حياتك بين الحين والآخر بهدوء ورويّة وأعد تنظيمها من جديد وبطريقة أخرى واملأ الجيوب المهملة وزواياها المنسية.

قاعدة (29)

البس ثوب التفاؤل

إن التفاؤل هو فن تحسين المشاعر وتقبّل الحياة كما هي والبحث الإيجابي عن حلول المشاكل التي نواجهها.

إن التفاؤل هو فعل إرادي مختار من أجل الإقبال على الحياة ببهجة وفرح. إن المتفائل هو إنسان متوجّه بفعالية نحو المستقبل باحثًا عن حلول لمشاكله بشكلٍ مدروس وبلا سذاجة وبدون الغرق في الأسباب والتحليل.

إن التفاؤل هو مهارة وفن من فنون الحياة يجب أن تتعلمها بنفسك. تخلّص من فكرة «العالم كلّه ضدك، وإن العالم قد اختارك من بين كل الناس كي يجعل حياتك بائسة». إن الماضي يختلف عن المستقبل وإن تعرّضت لخيبات الأمل في الماضي فإن ذلك لا يعني بأنها ستتكرر في المستقبل. وعندما تستقيظ في الصباح قل لنفسك: «إنه صباح جديد أتوق أن أعيش كل لحظة فيه».

تقبّل الألم والفشل على أنهما جزءٌ من الحياة وليس كل الحياة. كُن ممتنًا لكل النِعم التي وهبها الله لك حتى تبقى متفائلاً. واكتب

كل الأشياء الجيدة التي حصلت معك. وفي كل مرة تشعر باليأس ذكّر نفسك بأنه يوجد ما هو جيد. تذكّر بأن الحياة قصيرة وعندما تشعر بالتشاؤم والخوف من المستقبل ذكّر نفسك بأن كل دقيقة تقضيها مع التشاؤم هي مضيعة للوقت فأنت تضيع وقتك بالتفكير بأمور سلبية لم تحدث حتى الآن وربما لن تحدث في المستقبل، تنفّس التفاؤل كلَّ صباح وتوقَّع اليُسر والنجاح وكأنه سيأتي في أية لحظة.

اقترب رجلٌ عجوز وبصحبته ابنه من مدينه كبيرة محاطة بالأسوار، وقبل أن يدخل إليها رأى مسافرًا كان خارجًا من تلك المدينة فسأله الرجل العجوز عن حال الناس فيها، فأجابه المسافر متذمرًا شاكيًا: إنهم حقراء، بغضاء لا رحمة بينهم. فأجابه العجوز: نعم إنهم كذلك. وبعد قليل مرّ مسافرٌ آخر كان قد خرج أيضًا من تلك المدينة وسأله عن حال الناس فيها، فقال له: لقد رأيتهم كرماء محبين رحماء فيما بينهم. فأجابه العجوز: نعم إنهم كذلك. فتعجّب الابن من إجابة والده الموافقة على ما قاله كلا الرجلين رغم تناقض رأيهما عن حال الناس في تلك المدينة! فقال العجوز: يابني، كل إنسان على حق فيما يراه عن حال الدنيا. فإذا كان محبًا متفائلاً ويرى الدنيا بخير فإنها كذلك، وإذا كان متشائمًا، متذمرًا وكارهًا فإنها كذلك أيضًا. إن الدنيا مرآتك تعكس ما يرى به قلبك.

لقد عزمت أن أكون متفائلاً، مبتهجًا وإيجابيًا في كل موقف، حسنًا كان أم سيئًا، ولن أدع الابتسامة تفارق محياي لأن أفضل هدية أقدمها لأولادي هي أن أكون مبتسمًا معهم، وأفضل ما أقدمه لمن أحبهم

في هذه الحياة هي تلك البهجة التي تشع من روحي عندما يرونني ولن أدع الهموم الصغيرة، التي تأتي كل يوم، تغيّر من مزاجي وتمنعني من ممارسة هوايتي المفضلة في التعبير عن فرحتي من الحياة.

إن القتال الوحيد المشروع مع النفس هو عندما تقاتل أفكار الخيبة واليأس التي تموج بداخلك. قاتل من أجل التفاؤل، تصنّع التفاؤل وافعل أي شيء يبقيك متفائلاً، ولا تسمح أبدًا لأوهامك الداخلية أن تغلب روح الأمل في داخل نفسك. إن حريتك وخلاصك مرهونان بحالة التفاؤل التي تنمّيها رويدًا رويدًا داخل نفسك. أن تكون مقاتلا متفائلاً يعني الالتزام الشديد بأن تكون سعيدًا في معركة يومية من أجل البهجة، أن تقاتل من أجل أن تبقى متفائلاً ومتبنيًا موقفًا إيجابيا نحو الحياة، نحو كل لحظة في هذه الحياة. وأن تدرك أن المشكلات هي طريقة الحياة في تدريبنا على أن نكون أشدّاء.

(إن الذين يعيشون أيامهم وهم يظنون أنه ليس هناك غد أفضل بانتظارهم فإنهم لا يجدون ذلك الغد أبدًا حين يصلون إليه يومًا من الأيام...)

حكمة

قاعدة (30)
اعرف حدودك

"عندما كنت في مقتبل العمر طليقًا حرًا في الدنيا ساورني الحلم بتغيير العالم وكلما نضجت أكثر اكتشفت أن العالم لن يتغير لذا تقلّصت آمالي ليصبح حلمي هو أن أغير بلدي. وانتهى بي الأمر بعد برهة من الزمن أن ذلك الهدف صعب أيضًا. وفي نهاية سنوات عمري حاولت أن أقوم بتغيير عائلتي ففشلت في ذلك. والآن وأنا أرقد على فراش الموت اكتشفت أن مهمتي كانت تغيير نفسي ولو أنني قمت بذلك فلربما غدوت قادرًا على تغيير عائلتي، ثم بقليل من الحظ ربما كان ذلك يؤثر في تحسين بلادي، ثم من يدري ربما كان يمكن لهذا أن يؤثر في العالم بأسره».

من كتابات أسقف انجيليكاني عام 1100

نقضي أوقاتنا في إنجاز أعمال متنوعة بعضها ليست من مهامنا وبعضها تعيق عملنا الأساسي وهناك أعمال ننجزها لا تنفع، وقد تضر الآخرين. وغالبًا ما نفقد التركيز ونؤدي أعمالاً رديئة وأخرى بعيدة عن مهاراتنا، وقد نفقد البوصلة فننسى مسؤلياتنا والمهام التي خلقنا من أجلها.

يحكى أنه كان هناك رجل يعمل مساعدًا لجراح قلب مشهور، وكان يتلخص عمله في خياطة فتحات الجروح بعد اكتمال العمليات. وبعد سنين من العمل المتواصل أصابه الملل ورغب في تغيير مهنته. فحلم في تلك الليلة أن الله قد اجتمع بالناس ووزع لكل فرد مساحة معينة من الأرض ليتحمل مسؤوليتها بالكامل. وعلى ضوء الجهد والإخلاص يكافئ الله أولئك الناس أو يحاسبهم، وكانت حصته ملمترين فقط. فتعجب من ذلك !! فقد رأى بعض الأشخاص وقد وكلهم الله على فدادين ومساحات شاسعة فلماذا أصبحت حصته ملمترين فقط؟ فاحتار في الأمر ولم يعرف سبب ذلك ولم يفهم مغزى الحلم، وفي اليوم التالي وعندما بدأ في عمله لخياطة الجرح، وجد عرضه مليمترين فعرف حدوده وفهم المطلوب، وانغمس مجددًا لإنجاز عمله على أفضل ما يكون.

(الحياة هي كما لو أن ملكًا أرسل شخصًا إلى بلاد لكي ينجز مهمة محددة. فعندما ينجز الشخص مئات الأشياء ولم ينجزِ ما طلب منه، فكأنه لم يفعل شيئًا أبدًا)...

الشاعر جلال الدين الرومي

قاعدة (31)

الحياة أثمن ممتلكاتك

الحياة هي محارتك، افتحها وستجد أمامك لؤلؤتك الجميلة وهي أيامك التي ستقضيها فيها فعِشها كما يجب.

إذا قضيت أيامك في تكريس الثروة، فلن تحصد في النهاية سوى ورثة منتظرين الانقضاض على ما جمعت.

وإذا تسربت منك لياليك بحثًا عن المجد والشهرة فلن تجد أخيرًا إلا العزلة والوحدة.

هل رأيت كم من شجرة شامخة قد صمدت مئات السنين أمام العواصف والرياح ولكنها أخيرًا وأمام جيش من الديدان راح يشق طريقه إلى قلبها ما لبثت حتى انهارت وهلكت أمامه، وهكذا نحن نصمد أمام الأهوال والصعاب، ولكننا ننهار أمام أسباب تافهة عندما نقضي أيام حياتنا في التفكير والأسى على أشياء بلا معنى.

يقال أن الفراعنة يؤمنون بأن الإنسان عندما يموت ويحين يوم حسابه فإنه يُسأل سؤالين لا غير:

السؤال الأول: هل عشت حياة بهيجة؟ والسؤال الثاني: هل أدخلت البهجة في حياة الآخرين؟

فإذا أجاب بنعم، فإنه يدخل الجنة.

في أحد الأيام وقبل شروق الشمس، وصل صياد إلى النهر، وبينما كان على الضفة تعثر بكيس مملوء بالحجارة الصغيرة. حمل الكيس بكسل وأخذ منه حجرًا ورماه في النهر، حجرًا بعد الآخر... أحب صوت اصطدام الحجارة بالماء، ولهذا استمر بإلقاء الحجارة في الماء حجر... اثنان... ثلاثة... وهكذا...ولما سطعت الشمس وأنارت المكان، كان الصياد قد رمى كل الحجارة التي وجدها ماعدا حجرًا واحدًا بقي في يده، وحين أمعن النظر لم يصدق عينيه، كان يحمل ماسة !! نعم... ماسة. لقد رمى كيسًا كاملاً من الماس في النهر، ولم يبقَ سوى قطعة واحدة في يده. فأخذ يبكي ويندب حظه التعيس، لقد تعثرت قدماه بثروة كبيرة ولكنه وسط الظلام، رماها كلها دون أي انتباه منه. ولكن كم هو محظوظ إذ أنه لازال يملك ماسة واحدة في يده...

يجب الحفاظ على ما تبقى من حياتنا وإن الوقت لا يكون متأخرًا أبدًا عندما نبحث عن معنى لحياتنا.

إن الحياة كنز عظيم ودفين، لكننا لا نفعل شيئًا سوى إضاعتها بسبب الظلام الذي نعيش فيه، لقد افترضنا أن الحياة ليست سوى مجموعة من الأحجار.

شمعة

ما دمت سأعيش مرة واحدة، وأمرّ على هذه الحياة مرة واحدة، فسأخرج فيها كل ما في جعبتي، سأصرف كل دراهمي عليها، وسأقول للحياة كل ما لدي من كلمات وألحان. سأغني فيها كل أغنياتي، سأعيش يومي طولاً بعرض. لن أبخل على حياتي بأي شيء عندي.

مادمت سأعيش حياتي مرة واحدة. سأعبر عن كل مشاعري الطيبة للآخرين، وسأبذل كل طاقتي ووسعي من أجل أن أعيش حياتي في كل أيامها بل في كل لحظاتها زارعًا وردةً هنا وأملاً هناك، ضحكةً هنا وفكرة مبدعة هناك. سأعمّر أرضًا وأقوّي عزم روح يائسة وأعمل أي شيء يجعل الحياة أجمل بوجودي فيها والناس أفضل بحضوري بينهم.

قاعدة (32)
عش حياة متوازنة

أنت لا تستطيع أن تكون أهم شخص لجميع الناس.

أنت لا تستطيع أن تعمل كل شيء في وقت واحد.

أنت لا تستطيع أن تعمل كل شيء بنفس الدقة والإتقان.

أنت لا تستطيع أن تعمل كل شيء أفضل من غيرك.

في رحلتي مع الأيام لا أنسى مشاعري أبدًا. وقد يغلبني عقلي فأنسى أحاسيسي ومشاعري ثم أتذكر أن مسار حياتي قد أصبح فارغًا بلا معنى. إن قلبي هو الذي يقودني إلى أجمل لحظاتي وأهم قراراتي وخاصة تلك التي تتعلق بمن أودهم. إن أروع كلماتي وأجمل ألحاني تصدر عندما يكون منبعها القلب. لن أنسى قلبي وبوصلته، ولن أهمل مشاعري في أيام حياتي. إن التوازن بين العقل والقلب هو الضمان لعيش حياة طيبة.

يعيش جاري في السكن حياةً غريبةً؛ فهو ينقطع عن تناول الطعام لأيام، وعندما يرجع فإنه يأكل بشراهة. وقد تراه أيامًا عديدة منقطعًا

عن العالم ثم فجأة يخرج ويهيم لأيام في الشوارع. يبذّر خلال ساعات ما جمعه بأشهر. يعمل كالمجنون ثم يتعطل عن العمل لأشهر. يسهر حتى الفجر ويصحو مع الغروب. إن جاري يعيش حياةً غير متوازنة.

إن لون الاعتدال من أصعب الألوان في الحياة؛ فهو ناجح وصعب وقوي، خلاف الاعتقاد بأنه لون باهت.

عش حياة متوازنة، فلا تفريط ولا إفراط، وباعتدال دائم وخير الأمور الوسط. والكون كلُّه قائمٌ على التوازن في كل شيء. فالإفراط في الغنى تعبٌ ومشقة، والفقر موتٌ أكيد. وخير الغذاء ما هو متوازن يحتوي على كل الأصناف.

سأعطي لكل وقت أعيش فيه حقَّه الكامل. ففي ساعات العمل سأستغرق في عملي وأنجز مهامي بكل إتقان، ومع عائلتي فأنا متفرغ لهم، وأثناء راحتي سأصفي ذهني من كل ما يشغلني، وأثناء صلاتي فأنا عبد يملؤني السكون لاستقبال العون والطاقة الخلاقة مِن خالق الكون، وبذلك تصبح حياتي غنية بالخير.

شمعة

إن العيش بطريقة متوازنة هو أفضل هدية نقدمها لأنفسنا. إننا حين نحظى بالصفاء والوضوح، وفي لحظات السكينة التامة، يجب أن نتوقف ثم نحفظ وندّخر تلك اللحظات ونصونها ونتمسك ونحتفظ بها داخل أنفسنا لاستعمالها عندما تأتي الموجة التالية من أمواج الحياة الصاخبة وهي آتيةٌ حتمًا. فيمكننا عندئذ أن نحافظ على انسجامنا وتوازننا.

قاعدة (33)

كن مع اللهِ

(ابحث عن الله من خلال المحبة، لأن أجمل ما في المحبة أنها غير محدودة، ممتدة، لا متناهية..)

أوشو

إذا افترضت بأن الله بعيد، فستضطر للاستعانه بالوسطاء من بعض رجال الدين فيبتزونك ويستغلونك ويزرعون في قلبك الخوف من الله معتبرين أنفسهم وكلاءه على الأرض وحرّاس الدين وما هم إلاّ حرّاس لنفوذهم ومصالحهم. والحقيقة أن الله مثل المحبة الكامنة بين جوانحك، وهو القريب إليك أكثر من أي شيء آخر ومنبع الأمان المطلق ومصدر القوة الهائلة التي لا تنضب.

لقد أيقنت أنه لن يملأ قلبي ولن يغمر روحي بكل مداه غير مصدر الطاقة الأبدية والرحمة المطلقة والحب الذي لا ينقطع ولا للحظة واحدة. لن يملأ كل ذرة من كياني إلا الله. وكلُّ شيء آخر فهو سطحي وزائل وعابر. إنني أقوى مع الله وفي غاية الضعف بدونه.

صعد شاب في مقتبل العمر إلى القطار ولم يجد مكانًا إلاّ بجانب

رجل عجوز. مرّت ساعة والرجل العجوز يصلّي وبيده المسبحة بصلاة طويلة، فضجر الشاب وقال للرجل بصيغة متكبرة: لا أعرف لماذا تصلّي وأنت ترى التطور العظيم الآن، حيث أصبح بإمكاننا القضاء على الأمراض التي كانت صعبة ونختصر المسافات وها نحن نركب اليوم هذا القطار السريع، أنتم الكبار تشدوننا إلى الخلف بتعلّقكم بالدين وتضييع الوقت بالصلاة، هل سمعت أنهم قد اكتشفوا مادة تدعى البنسلين تقضي على البكتيريا؟

فقاطعه الرجل العجوز، وقال له: «أنا ألكسندر فليمنغ».

لا تتوقف عن ذكر الله ولا ساعة في حياتك، فهو السبيل إلى العون والقوة والأمن والطمأنينة. لا تنسَ ذكر الله ولا لحظة في حياتك فهو المدد والمنقذ ونبع السلام والسكينة. ادعوه حبًا وطمعًا وستجده معك وبين أنفاسك يهب لنجدتك عندما يتخلى عنك الآخرون. إذا نسيته فإنك تنسى نفسك. اجعل الله رفيقك الأول في الحياة ومصدر ألفتك وسرورك ولن تجد أكرم منه ولا أحنّ منه عليك. اجَعل الله حبّك الحقيقي وعشقك الأبدي ولا تدع قلبك يبارح ذكره وستجده معك أنيسًا لا مثيل له أبدًا، وعندما تنتابك الهموم وتهجم عليك عواصف الغموم، وعندما ينتابك الشعور بالخوف من المجهول، ادعُه بحرارة وراقب تأثير الدعاء المدهش على جلب السكينة والإطمئنان إلى قلبك.

إن الصلاة رفيقي الدائم وسلوتي ومصدر أماني وسر سكينتي في الحياة. وهي التي تجعل روحي تسمو باستمرار نحو العلى. وهي التي

تربطني بربي وهو مصدر قوتي وإلهامي. منه أستمد العزم والطاقة للصمود أمام مفاجآت الحياة.

(إن صلاتكم هي أكبر مولّد للنشاط البشري عرف حتى الآن)... ألكس كارليل.

قاعدة (34)

اجعل المصاعب جسورًا للنجاح

اجعل هدفك أمامك مهما كانت الصعوبات، فما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

كل الذين نجحوا في الحياة بدؤوا عبر صراعات محبطة للآمال قبل أن يصلوا إلى ما رغبوا به. وتأتي نقطة التحول في حياة أولئك الناجحين عند حدوث الكارثة، فيرون فجأة ذلك الجانب المضيء من أنفسهم. وما أكثر ما عانقتهم شذرات الحزن لكن تظل خيوط الأمل تلتفّ حولهم. فلا تيأس إن فشلت، فقد يصيبك نجاح عظيم بعده.

واستمر في المسير مهما تعثّرتَ بالأحجار، فالأمل كالشمس تشرق وتأفل، وكالوردة إن لم تحافظ عليها وتسقيها فستذبل، واجعل الأمل دائمًا نابضًا في قلبك.

إن المرجان الذي يحيط بجانب البحيرة الضحلة يعيش في مياه ساكنة وبدون وجود أي تحد لوجوده، لذلك فهو سرعان ما يموت مبكرًا. أما المرجان الذي يعيش في جانب المحيط والذي يتم اختباره دائمًا بواسطة الريح والأمواج والعواصف، فإن تلك القوة تجعله يقاتل

كل يوم من أيام حياته من أجل البقاء، وبازدياد ذلك التحدي والاختبار فإنه يتغير ويتكيف وينمو بشكل صحي وقوي.

إن العقبات هي جسوري نحو النجاح وإن المشاكل هي علامات على أن الوقت قد حان للتغيير نحو اتجاه جديد.

وعندما تحل عليّ الصعاب فسأواجهها بنفس راضية وأتحمل مسؤولياتها بشكل تام وسيمنحني ذلك قوة وحكمة. سأتسلّح بالأمل والثقة وأخطو كل يوم خطوة واحدة ولو صغيرة في تحقيق مهمتي بعزم وثقة معتبرًا أن أفضل النجاحات تأتي من قمة الفشل وكل نافذة إخفاق تفتحُ أمامي نافذة أمل، وإنّ الحياة ولاّدة بالدروس حتى آخر العمر.

ما إن يصاب الإنسان بالفقر حتى تفتح السماء عليه بابًا من الرزق لم يخطر على باله أبدًا.

وما أن يغلبه الحزن والهم حتى تضيء له السماء مصباحًا داخل روحه فيعود له الأمان.

وما إن يضيق بالدنيا وتغلق عليه الأبواب ويحسب أن الأمل قد تلاشى حتى يلمح فرجًا قد أوشك على الظهور.

ثابر على المسير ولا تقف في منتصف الطريق، فإذا رأيت حجارةً هنا أو هناك قُم بإزالتها ولا تنشغل بالصغائر، واخزن طاقتك للأحداث المهمة والأشياء الجسيمة. استمر في الحركة مثل الينبوع

فرغم العثرات فهو صافٍ رقراق ومهما كانت الطرق ملتوية فإنه يتابع المسير ويفيض بمائه على الزرع بلا تذمّر ثم إنه يجدد نفسه .

باستمرار، وفوق كل ذلك فهو حر طليق وكأنك تراه ضاحكًا في مثابرته وحركته وحماسه.

الصعب والسهل يكمّل بعضهما بعضًا.

الطويل والقصير يوازن بعضهما بعضًا.

الصمت والصوت يجاوب بعضهما بعضًا.

القبل والبعد يتبع بعضهما بعضًا........

(من فلسفة الطاو الصينية)

شمعة

انظر إلى العروق في ورق الأشجار وإلى السهول والأنهار وسواحل البحار، فلن تجد خطًا مستقيمًا أبدًا.

وكم سيصيبك الملل عندما تسير في خط مستقيم دائمًا، ثم قارن بين الخطوط الصلبة التي يصنعها الإنسان وبين الانحناءات الرقيقة التي تصنعها الطبيعة. إن سر نظام الطبيعة هو عدم انتظامها في نسق واحد.

قاعدة (35)
أنت السرّ الأكبر

(لكل منا شمسان... واحدة في السماء وواحدة في داخله)...

حكمة بوذية

إذا غابت عنا شمس السماء فعلينا الاستضاءة بشمسنا الداخلية لإنارة حياتنا لتتوهج بالأمل والرضا، وأن نجدد أهدافنا ونراجع بوصلتنا للتأكد من سلامة الاتجاه، وأن نتعهد بالاحتفال بالحياة ومتعها البسيطة، واكتشاف الجمال في كل مكان، وتعلّم كيفية تحمّل الشعور بالانزعاج الذي يحيط بنا بطريقة أفضل وتقبل المصاعب التي تواجهنا والتي لا يمكن السيطرة عليها، بالسكينة والرضا، وتبنّ الخطة السحرية للسعادة وهي أن نجعل كل الأمور اللازمة لسعادتنا تعتمد علينا.

سأل التلميذ معلّمه الروحي: ماهو أقوى شيء في العالم؟ فقال له المعلّم: سأريك إياه. اذهب إلى تلك الرابية وسترى أمامك صخرة قاسية، قم بإهانتها ففعل التلميذ ما أمره معلّمه. فرجع التلميذ وأخبره بأن الصخرة لم ترد عليه. فقال له المعلم إذًا هاجمها بكلتَي يديك

بقوة، فقال التلميذ: إذا فعلت ذلك فستدمى أصابعي. فأمره المعلم أن يهاجم تلك الصخرة بسيفه، فرجع التلميذ قائلاً: لقد انكسر سيفي ولم تتأثر الصخرة، فأجابه المعلم: هل عرفت الآن ما هو أقوى شيء في العالم؟ إنها الصخرة، فهي تستقي قوتها من داخل نفسها ولا تضطرب مما يجري في الخارج.

إننا عندما نفتقد الأمان، نريد بشكل يائس أن يفهمنا الآخرون ونحاول جاهدين التكيّف مع ما يدور من حولنا لرغبتنا أن نصبح محبوبين من الآخرين، ولكن عندما نحب ذواتنا فلا يترتب عندئذ إثبات أنفسنا لأي شخص، وعندما نصبح حكماء بما يكفي فإننا نكون موجهين من الداخل، من داخل أنفسنا بدلاً من أن نغدو موجهين من قبل الآخرين، وأن نصبح قادرين على الحكم على أنفسنا سلبًا أو إيجابًا بلا حاجة إلى استجداء الاستعطاف والقبول من الآخرين. يجب العيش وفق بوصلتنا الداخلية.

لاتنظر للخلف أو للأمام، وركّز النظر لداخلك. إن مستقبلك كلّه يبدأ من تركيز النظر إلى داخلك، لا شيء ينحدر من داخلك عندما تكون أسيرًا لماضيك وعبدًا لمستقبلك، إن ماضيك قد ذهب إلى الأبد.

ابحث عن عصافيرك في كل صباح جديد لتطير معها مزقزقًا فوق الأشجار، ولا تسافر إلى صحاري الماضي الذي ولّى، باحثًا عن الخضرة والجمال فلن تجد فيها غير الوحشة.

قاعدة (36)

لا تتذمر من الحياة

إن حياتك هي هدية الله الغالية إليك. وكل ما يرافقها من الحب والأحزان، اللذة والآلام، فإنها هدايا ربانية يجب تقبلها كما هي. أما من يتذمر فلن يحصد سوى البؤس والأسى. إن الرضا والامتنان هما أقرب الطرق للوصول إلى الله. لا تنظر إلى حياتك باستياء، بل تقبل بامتنان كل ما مُنح لك من هبات، حلوها أو مرّها، فكلّها تشكل الحياة. لا تتذمر ولا تحارب النظام الكوني، فإن رضيت بحياتك فإن حياتك ترضى بك.

جلس رجل ثمانيني مع ولده على شرفة المنزل، وإذا بغراب يطير بالقرب من النافذة يصدر منه صراخ عالٍ، فسأل الأب ابنه ما هذا الصراخ يا ولدي، فأجاب الإبن: إنه غراب. وبعد دقائق عاد الأب وسأل للمرة الثانية: ما هذا فأجاب الابن باستغراب: إنه غراب.. غراب. وبعد برهة من الزمن عاد الأب وسأل ابنه للمرة الثالثه: ماهذا الصوت ياولدي؟ فتذمر الابن واستشاط غضبًا وهو يقول: مالك تعيد عليّ نفس السؤال! لقد قلت لك إنه غراب. ألا تفهم ماذا أقول؟؟ سكت الأب فتره من الزمن وقام ذاهبًا إلى غرفته وعاد ومعه أوراق من مذكراته اليومية القديمة قائلاً لابنه: اقرأ. فبدأ الابن يقرأ ما دوّنه

الأب: «اليوم.. أكمل ابني ثلاث سنوات من عمره وها هو يركض ويمرح من هنا وهناك، وإذا بغراب يصيح في الحديقه فسألني ابني: ماهذا، فأجبته إنه غراب يا ولدي. ثم عاد وسألني نفس السؤال فأجبته كذلك وعاد وسألني السؤال نفسه ثلاثا وعشرين مرة وأنا أكرر عليه الجواب ثلاثا وعشرين مرة، إنه غراب يا ولدي، كل ذلك ونحن نمرح ونضحك معًا حتى تعب ونام في حضني».

عندما تشرق الشمس ويظهر لك ذلك الجمال الفاتن للشروق فلا تعتبر ذلك حدثًا عاديًا يحصل كل يوم. بل استشعر تلك اللقطة المبهرة وكأنها مفاجأة تحصل لأول مرة، عبّر عن امتنانك من الأعماق على ذلك الشروق البهيج الذي أنار قلبك، وبذلك تغدو تتلمّس الجمال في كل حجر، وتتحسس المتعة في كل حدث، وتشعر بالفرح من أصغر الأحداث.

هذا الكائن الإنسان دار ضيافة يأتيه كل يوم زائر على بابه.

قد يكون الزائر بهجة أو كآبة أو غضبًا..

قد تأتيه ذكريات لا يتوقعها.

رحّب بها وأكرمها كلّها ولو كانت تنذر بالأسى ولو أزالت بوحشية ما في دارك من أثاث

عاملها جميعًا بكرم فقد تكون قد حضرت لتملأك بسعادة

جديدة.

الأفكار الحزينة والخيبة والغل، انتظرها بالباب ضاحكًا وادعُها للدخول.

اشكر كل ما يأتيك فكلّها قد جاءت دليلاً من الغيب...

الشاعر جلال الدين الرومي

قاعدة (37)
تحمل مسؤولية حياتك

لطالما رأينا أشخاصًا حولنا وهم يتعيشون على الآخرين ويريدون منهم أن يحملوا عنهم عبء اتخاذ قراراتهم، إنهم لا يرغبون في النضوج ويستعذبون البقاء في دائرة الطفولة فلا يجهدون أنفسهم في التفكير لما هو مطلوب منهم أن يفعلوه ولا يتحملون مسؤولية حياتهم، وكأن العالم هو المسؤول عن إسعادهم وتقرير مصيرهم. والأدهى من ذلك أنهم سرعان ما يلقون باللّوم على الآخرين فيما يصيبهم من أحداث.

قال الشاب لمعلمه: سعيتُ للوصول إلى الحكمة على مدى سنوات عديدة ولم أجد كتابًا في الحكمة إلا وقرأته وأنا أشعر الآن بأنني أدنو من الوصول إلى الحكمة، وأود أن أعرف ما الذي ستكون عليه الخطوة التالية؟ فسأله المعلم: كيف تعيل نفسك؟ فأجاب الشاب أمي وأبي يساعدانني. فقال له المعلم: الخطوة التالية هي أن تحدق في الشمس نصف دقيقة ففعل الشاب ذلك. ثم طلب منه المعلم أن يصف له الحقل المترامي أمامه. فأجاب الشاب لا أستطيع فقد أعمت الشمس عيني. فكان رد المعلم: إنك لن تصل إلى الحكمة بمواصلة التحديق في

الكتب وستغدو ضريرًا، بل عليك تحمّل مسؤولية حياتك وأن لا تتركها للآخرين.

تحمّل مسؤولية حياتك وواجه تحديات الحياة وطوّر نفسك باستمرار، ولكن لا تقارن نفسك مع أحد على وجه الأرض فتُحمّلها فوق طاقتها فلقد خلقنا الله مختلفين في المزايا والقدرات. لا تقسُ على نفسك وتطلب منها المستحيل واعرف حدودك وإمكانياتك وكُن رحيمًا بنفسك. واجه معارك الحياة كلما قابلتك، واخلق لنفسك تحديات وأهدافًا تتناسب مع قدراتك كلما رأيت حياتك بدأت بالخمول، وفي كل الأحوال كُن أنت سيد نفسك ولا تحمّل الآخرين مسؤولية قراراتك وإخفاقاتك.

قاعدة (38)

ثابر على عمل الخير

استخرجوا أفضل ما لدى الآخرين، اكتشفوا كنوزهم، وساعدوهم لكي يحبّوا أنفسهم ويقدّروا ذواتهم ويثقوا بقدراتهم. لا تجعلوا الآخرين يفقدون الثقة في تغيير أنفسهم نحو الأفضل، ساعدوا الآخرين كي يكونوا أفضل عند وجودكم بينهم، ودعوهم يستبشرون بالخير عندما تكونون بينهم. اجعلوا الناس يشعرون بالفخر والاعتزاز والكرامة وبذلك يصبح لحياتكم معنى عظيم.

يحكى أنه كان هناك رجلٌ لم يفعل أي خير في حياته وكان معروفًا بالفسق والفجور عند أهل مدينته وعندما جاء أجلُه، حسب أنه داخل إلى صف أهل النار لا محالة. فاستوى على الطريق المؤدي إلى جهنم وهو صفر اليدين من أي عمل طيب يؤجرُ عليه أثناء حياته. فأوقفه ملَكُ الموت على الباب قائلاً له إنك لست موجودًا على قائمة أهل النار، لأنك في يوم من الأيام قد أنقذت عنكبوتًا في الغابة وهي التي بنت لك بيتًا على حائط أهل الجنة فتسلّق ذلك الحائط الذي أمامك لتذهب به إلى الجنة. وما إن سمع الرجلُ ذلك حتى قفز مسرعًا إلى الحائط متسلقًا بيت العنكبوت ليعبر إلى الطرف الآخر حيث يعيش فيها أهل الجنة. ولكن أثناء تسلقه أمسك برجله بعض من كانوا هناك ليعبروا

معه إلى الجنة فدفعهم بكل قسوة ليستأثر وحده بما غنم. وعند ذاك تمزقت شِباك بيت العنكبوت فسقط على الأرض ليذهب حسيرًا إلى باب أهل النار بعد أن غلبته أنانيته.

يوم القيامة، وقبل أن يحاسبنا الله على الشر الذي فعلناه وعلى خطايانا وعلى كل ذنب عملناه، سنُحاسَب أولاً على الحب الذي نسينا أن نمنحه لأخينا الإنسان، عن الرحمة والشفقة، عن تلك اللحظات الثمينة التي كان يجب فيها أن نغفر ونسامح.

يوم القيامة، سنُحاسَب أولاً عن الكلمات الطيبة التي لم نقلها لأحبابنا عندما كانوا في أمسّ الحاجة إليها.

يوم القيامة لن يهتم الله عما فكرنا به أو ما اعتقدناه، بل سيسألنا عن مدى صفاء قلوبنا أو إن كنّا أحببنا بصدق أم لا، أو كنا قد اهتممنا بجيراننا أم نسيناهم.

إن الجموح في الشهوات والرغبات البشرية لا يخلق السعادة لدى الإنسان. لأن الطبيعة ذاتها تقوم على الانسجام والتوازن بين الأخذ والعطاء، وقد يتوهّم الإنسان عندما يستمتع بلذة آنيّة وكأنه قد ملك الفردوس ولكنها لذة زائفة سرعان ما تتبدد وفوق ذلك سيعقب تلك اللّذة إحساس بالبؤس وحالة من الفقدان، فقدان شيء ما لا يعرفه ذلك الإنسان، وعلى العكس من الغرق في اللذائذ، عندما يعيش الإنسان لحظة الإيثار فإنه يشعر بحالة من النشوة الصوفية السامية ترتقي به إلى الأعالي ويحسّ كأنه قد استقر في وادٍ سحيقٍ من السكينة والأمان

مع قوة داخلية في أعماق نفسه تعينه على تحمل صدمات الحياة.

قاعدة (39)

ضع قلقك في جيب مثقوب

إن القلق بسبب مظالم الحياة هو ضياع لعمري. فلن أجعل نفسي رهينة لتلك المشاكل. فالظلم لن ينتهي ولكن حياتي ستنتهي إذا عشت قلقًا بسببها. سأتعايش مع كل ذلك بنفس مطمئنة وسلام تام. لن أسمح لنفسي أن تموج وتضطرب مع ما يمرّ به يومي من أحداث مهما كانت عصيبة. إن القلق ما هو إلا اضطراب داخلي وفقدان للسكينة والهدوء وتفاعل بقوة مع الأحداث وإن التحلي بالسكينة عند مواجهة المحن هو من أعظم المواهب التي يصبو لها الحكماء من بني البشر. فإذا غمرتنا السكينة ستصفو قلوبنا فيفيض على كل الناس من حولنا بالخير والمحبة. إن التحلي بالهدوء والسكينة عند الأزمات واضطراب الأحوال بعيدًا عن القلق هو غايتي ومقصدي.

التاي تشي، فنٌّ صيني يمتد لآلاف السنين ويبدأ هذا الفن بالتنفس السليم بعمق وهدوء بين أحضان الطبيعة، والتفكير الإيجابي بخيرات هذا الكون البديع، وكيفية المساهمه في إغنائه ونشر المحبة والرحمة بين أرجائه، وعدم مقاومة المصاعب التي تحلّ علينا (تلك المصاعب التي لا يمكن عمل شيء لتفاديها) واعتبارها جزءًا من الحياة، والتأقلم والتكيّف والتعايش الإيجابي مع متغيرات الحياة بما

يساهم في جعل الناس والكون في حال أفضل. إن فن التاي تشي يحرّر الإنسان من التوتر والقلق.

تجنّب أي ضغط يأتي عليك من الخارج. ارفض أي توتر يخيّم عليك من أي جهة كانت، ولا تسمح للقوى الخارجية أن تسيطر على أعصابك، وجّه حياتك من داخل نفسك وأمسك بزمامها فتفوز وتنعم بحياة طيبة.

لا تضع نفسك تحت رحمة الضغوط من أي جهة كانت لأن كل مشاكلنا النفسية والجسدية هي بسبب الضغوط التي تصل إلينا وتدفعنا للغضب والتوتر، إن الضغوط هي مفتاح كل آلامنا وأحزاننا.

لا تتعمق طويلاً بالتفكير القلق في الأشياء وتهدر طاقتك المحدودة في التدقيق بالأمور فقد تتعب وتحصد الخيبة والندامة. دعك من الولوج بكثرة في التفاصيل، ودع بعض الأحداث تجري كما هي، وتناول الأمور بشيء من البساطة. تغافل عن بعض الأخطاء، وتناسَ الأشياء الصغيرة واخزن اهتمامك على الأشياء الكبرى في الحياة، تنازل عن هيبتك وجديتك بين الحين والآخر وعش إنسانًا على الفطرة والطبيعة وتناول الأمور أحيانًا أخرى كالأطفال لأنك ستكتشف فيما بعد أن الحياة الطيبة سهلة وبسيطة ولا تتحمل أبدا ذلك القلق والتعقيد.

قل لنفسك كفى عندما تجدها تتمادى وتغرق في التفكير في القلق، أوعندما تجد أفكارك تسرح دون توقف في مخاوف وهمية تخشى أن تقع لك يومًا ما واتخذ قرارًا حازمًا بايقاف شريط القلق في

ذهنك.

توقف واهدأ وضع نقطة في نهاية السطر بدلاً من الانجرار وراء الأفكار.

قاعدة (40)
واصل الحركة

(الحياة نهر متدفق على الدوام، وعليك أن تجاريه حتى تستمتع بمباهجه...)

حكمة

ثابر على اكتشاف أسرار الحياة وافترض أن رحلة حياتك هي رحلة فريدة لن تتكرر مستمتعًا بها كل يوم ككتاب جديد تتصفحه بكل لهفة باحثًا عن كل وسيلة تُخرج بها نفسك من السكون.

إن النهر الجاري أفضل من البحيرة الراكدة والحياة الطيبة مرهونة بالحركة الدائمة.

سأبحث عن أي شيء أعمله مهما كان بسيطًا وسأستغرق فيه وأحبّه وأسعى لإتقانه. سأتحرك وأستكشف ما يمكن عمله لأجعل يومي غنيًا بالحياة. إن العمل مفتاح السعادة ومصدر كل بهجة.

سأجعل حياتي رحلة سياحية في أرجاء هذا العالم الفسيح. سأعيش حياة التحرر من السكون والجمود، وأعيش فورات الحياة بكل

روحي ولن أجعل نفسي رهينة للأيام وسأملأها بالحركة الدائبة كي لا تغلبني بالمتاعب والهموم. إن كل لحظة في حياتي كنز لا يتكرر.

إذا وجدت أن جزءًا منك قد انهار، قاوم رغبتك في البقاء على نفس الحال وانهض واعمل أي شيء يعيدك إلى الحياة من جديد. إن الله قد خلقك لكي تعيش وتحيا على أرضه الواسعة فلا تقبل بالسكون، ولا ترضَ على نفسك إلاّ عندما تراها وقد أقبلت على العمل والحياة من جديد.

ضع قدميك على الطريق واخطُ الخطوة الأولى. دع قطارك يمشي على السكة وبادر بالمسير. إذا عقدت النية على السفر وأصلحت قاربك المكسور، وأعددت نفسك للرحلة جيدًا، وركبت البحر، وعرفت اتجاه الريح وأشرعت الشراع على الوجه الصحيح وعرفت الوقت الأنسب للرحيل، فعلى الأغلب إن الطبيعة سترسل إليك ريحًا طيبة تدفع مركبك إلى الوجهة التي تريدها، وماهي إلا برهة من الوقت إلا وتكون قد وصلت إلى الهدف.

لا تخف. فقط ضع قدميك على الطريق واخطُ الخطوة الأولى.

إن أكبر الخسائر على الإطلاق هي عندما لا تعمل شيئًا أبدًا.

شمعة

إن الطاحونة بلا قمح تطحن نفسها.

والإنسان إذا بقي بلا عمل فإنه يأكل روحه وجسده من الهمّ.

ومن يعمل فليس له وقت للدموع.

وإن لم تشغل نفسك بالحقّ شغلتك بالباطل.

ولكي يظل المصباح مشتعلاً يجب إضافة الزيت إليه دومًا.

قاعدة (41)

تجنب الجدال لتكسبه

إن أفضل طريقة لكسب الجدال مع الآخرين هو تجنب الجدال معهم. إن الجدل عقيم فكلا الطرفين يسعى بكل ما لديه في كسب الجولة على حساب خصمه ولكن بلا جدوى. إن الجدل هدرٌ للطاقات والأعصاب ويأخذ طابع الدفاع عن أنفسنا وليس عن الأفكار التي نحملها فندافع بضراوة عنها حتى نفوز بالجولة.

إن الأساس في الجدل هو لكي يثبت الإنسان أنه على حق وأن صاحبه على باطل، ولن يتجادل اثنان من أجل استكشاف الحقيقة ومعرفة الصواب. إن الجدل ما هو إلا استغراق في الأنا وتضخيمها والدفاع عنها مهما فعلت، وكذلك البحث عن كل ما يؤدي إلى تقليل شأن الآخر وتسفيه رأيه. وتكون نتيجة الفوز على حساب معنويات الآخر.

تجادل شخصان، فقال أحدهم للآخر: أنا أفضل منك. فرد عليه: بل أنا. واستمرا هكذا يتجادلان ولم نعرف إلى الآن أيهما أفضل من الآخر، وتجادل آخران، فقال الأول: أنا أفضل منك، فرد عليه الثاني: إذا كنت تعتقد ذلك فأنت على حق. وانتهى الجدال، وكلّ ما

استنتجناه في النهايه بشكل أكيد أن أفضل الأشخاص الأربعه هو الأخير.

دعاء التضرع للفوز بالجدل:

(اللهم ساعدني في جدالي مع خصمي حتى أفوز عليه شرّ فوزٍ، وأعنّي في أن أجعله يبهت من حجتي وسلاطة لساني وصهيل صوتي حتى يسكت مذعورًا.

وساعدني إلهي في أن أرشقه بأحجار من حنجرتي لا ترحم. واقذف عليه لهيب نظراتي القاسية يا أرحم الراحمين.

اللهم أعني على تحطيم أعصابه وسحق ثقته بنفسه وجعله مهانًا ذليلاً في عقر داره، حتى إذا ما دعاك لترحمه فلا تفعل ذلك يا إلهي وسيدي يا مَن رحمته وسعت كل شيء.

ورحمةً بي إلهي اعصف بأملِه في الرد على حججي القويّة واجعله أضحوكة، مقهورًا وخائبًا أمامي حتى يكرهني أشد الكراهية فلا يطيق سماع حتى اسمي.

اللهم أنت القوي القادر على كل شيء ولا أطلب منك المستحيل سوى الفوز في جدالي مع خصمي وسحقه وإذلاله.

إلهي...فأجب دعائي يا أرحم الراحمين) !!

إن الجدل مبني على افتراض أني أفهم أكثر منك وأن طريقتي في الحياة هي أفضل من طريقتك، وأن أفكارك أقل شأنًا من أفكاري. إن الجدل يثير أسوأ المشاعر السلبية، كما ينقل شعورًا بالإدانة إلى الآخر ويخرق الاحترام الذاتي للشخص المقابل ويولّد الفرقة والنفور بين الأحبة والأصحاب.

قاعدة (42)
كن صديقًا لنفسك

وعدت نفسي كل صباح أن أستقبل يومي وكأنني ألتقي بأعز صديق، وأن أُدخل البهجة في قلب كلّ من أراه.

وعدت نفسي أن أجعل قلبي ثروتي الحقيقية التي تفيض بالدفء والحنان، وأن أجعل لساني ينشر الطيب كلما نطق، وأن أكون ممتنًا في كل لحظة وشاكرًا على كل ما تجود به الحياة. لقد عزمت أن أرمي أحزاني وهمومي وأن أبذل غاية جهدي لأجعل أيامي تضج بالحياة، سأجعل كل يوم بقي من عمري يثري نفسي ويلهم روحي بحياة طيبة مفعمة بالمعاني.

أراد ناسك اسمه (زويا) اكتشاف الأسرار السماوية، فقرر في سبيل ذلك أن يحذو حذو نبيّ الله موسى ويتخذه قدوة له على مدى سنوات عديدة في سلوكه وتصرفاته من دون القدرة على التوصل إلى النتائج المتوقعة، وفي إحدى الأمسيات وكان قد أرهق نفسه في الجهد والمحاولة غرق في نوم عميق فتراءى له في الحلم أن ملاكًا جاءه في منامه وسأله: لماذا تشعر بهذا القدر من الكدر والحزن يا ولدي، فأجابه: ستنتهي أيامي على هذه الأرض وما أزال بعيدًا جدًا عن أن

أكون مثل النبي موسى. فقال له الملاك: في يوم الحساب لن يسألك الله لماذا لم تكن مثل النبي موسى، بل ما الذي فعلته في هذه الدنيا، فحاول أن تكون نفسك (زويا) الطيب، كن صديق نفسك يا زويا بلا زيادة أو نقصان، ولا تثقل عليها بما لا تطيق.

عندما تستيقظ في الصباح، انظر إلى نفسك مليًا في المرآة وقل لنفسك: هذا أنا، خلقني الله بصورتي وطبعي وصفاتي أتعهد بقبولها والرضا عنها كما هي تمامًا بلا رتوش ولا رغبة في التغيير العنيف. سأسعى لعمل شيء ما لنفسي بهدوء وروية. إن قبولي لنفسي كما هي لا يعني الرضا التام عنها وإنما القناعة والموافقة بما قدّر لي من نصيب.

ألقِ التحية على نفسك في المرآة كل صباح باستخدام عبارات كوميدية مثل: ها أنذا لقد عدت وكل جزء مني على أفضل حال!. امنح نفسك تقديرًا غير مشروط بغض النظر عما يفعله الآخرون أو يشعرون به تجاهك.

إن الموقف هو كل شيء، فاحرص على أن يعيش الآخرون مع إنسان متوافق مع نفسه ويمتلك موقفًا طيبًا مع ذاته.

شمعة

لقد قررت أن أكون صديقًا لنفسي وأستمتع بصحبتها وذلك قبل أن أكون صديقًا للآخرين، وأن أهمس قائلاً لنفسي: إني راضٍ عنكِ وأتقبلكِ كما أنت، لأنني مقتنع أنه عندما لا أتقبل ذاتي سأصبح شديد الحساسية تجاه رفض الآخرين لي وسأفقد إيماني بقدراتي وسأنتظر باحثًا عن حبهم ورضاهم لي . إن قبولي لذاتي هو وسيلتي للنمو والتطور، وإذا تقبّلتُ نفسي فسأتقبّل العالم وكلّ ما يحصل به من أحوال وتناقضات.

«إن الإنسان يشعر بالسعادة بقدر ما هو مستعد لذلك. ولو أن اليوم هو أفضل أيام حياتك وأنت لا تعرف ذلك فإنك لن تتصرف وفقًا له، لذا فإن الأرجح هو أن أفضل أيام حياتك سوف تفوتك..»

ابراهام لينكولن

قاعدة (43)
جدد حياتك

جدّد حياتك باستمرار فالتغيير سنة الحياة الدائمة وكلّ الأشياء تتبدل وتتطور فإذا بقيت على حالك فستغدو غريبًا وحيدًا. اسعَ للتعرّف على هوايات جديدة تغني بها حياتك وتكشف عن مواهبك المنسية، غامر باكتشاف أراض جديدة واذهب إلى الحي المجاور لكم فقد تصادف فرصة عمل أو صديقًا ينير روحك بقلبه الطيب أو بحكمته العالية، ابحث عن الاهتمامات التي كنت شغوفًا بها يومًا ما وشغلتك عنها هموم الحياة. سلّم على جارك الذي لم تتحدث معه منذ زمن سحيق فقد تجد أنه يصلح أن يكون لك صديقًا رائعًا، وابحث عن أصدقائك القدامى وزملائك أيام الدراسة وقد تجد لديهم قصصًا ملهمة تنير لك دروب الحياة فتجدد بذلك روحك وحياتك.

إن عقلي هو أثمن ممتلكاتي، سأجعل التعلّم والنمو المستمر قانون حياتي، سأكون طالبًا دائمًا في مدرسة الحياة، سأعتبر حياتي رحلة جميلة وفريدة ولن تتكرر سأعمل شيئًا جديدًا كل يوم وأقابل شخصًا لم أرهُ من قبل وسأسافر إلى مكان غريب. سأتصفح جريدة لم أقرأها في حياتي وأتعرّف على مهنة لم أعرف أسرارها بعد، وسيكون لكل يوم يأتي طعمٌ خاصّ.

ذهبت ذات مرة إلى قرية نائية في الريف، وعندما حان وقت الصلاة سمعت رجلاً كبيرًا في السن ينادي على الجميع: تعالوا لنتجدّد؟ فلم أفهم مغزى كلامه! فشرح لي صاحبي بأن الرجل يقصد بكلمة (التجدد) أي الوضوء بالماء، وعند أهل الريف إن الإنسان عليه(التجدّد) خمس مرات يوميًا قبل المباشرة بالصلاة، والتجدد الظاهري هو الغسل بالماء، أما التجدد الباطني فهو غسل النفس والقلب من الأحقاد.

قاوم الرغبة في البقاء على طول الخط في الطريق العام كما يعيش سائر الناس، اترك الطريق المألوف بين وقت وآخر واسلك طريقًا آخر نحو الجبال أو بمحاذاة الأنهار فقد تعثر على ما كنت تبحث عنه طوال عمرك.

إن كل طريق جديد قد يفتح لك طريقًا آخر، وكل نافذة جديدة قد تقودك إلى أخرى، لا تستكنْ للمألوف وما قد اعتدت عليه في حياتك فيصبح يومك مثل أمسك. إن الذين ابتكروا لنا أشياءنا الجميلة هم أناس خرجوا عن المألوف وقاوموا كل الأصوات الداخلية التي تدعوهم إلى الركون إلى ما اعتادوا عليه.

شمعة

إن الدهشة تملأ كياني كلما راقبت الطبيعة وهي تجدد روحها بلا توقف في كل لحظة، ترى ذلك في الغابات التي تجدد نفسها بعد اندلاع الحرائق، وفي الأشجار التي تورق من جديد بعد الزوابع والأمطار، وفي جراحنا التي تندمل مهما نكأتها الأيام.

قاعدة (44)
الشجاعة أم الفضائل

(إنك تملك جناحين، والسماء تتحداك، سافر إلى النجوم على رغم أنف المخاوف وانعدام الأمن، فإن هناك رحلة مثيرة بانتظارك)....

أوشو

الضحكة تبدو مخاطرة بأن تبدو كالأحمق.

مساعدة شخص ما مخاطرة بأن تلتزم نحوه.

عرض أفكارك أمام الجمهور مخاطرة لأن تفقدهم.

أي محاولة لتنفيذ مشروع هي مخاطرة بالفشل.

الحياة نفسها هي مخاطرة بالموت.

كان ثَمّ رجلٌ ورعٌ يمضي حياته وحيدًا في الغابة. وفي يوم من الأيام شاهد ثعبانًا جريحًا فتساءل مندهشًا، كيف يغذي ذلك الثعبان نفسه، وفي تلك اللحظة دنا من الثعبان نمرٌ ورمى أمامه بقايا حيوان

قد التهمه فأشبع جوعه، فقال الرجل لنفسه، سأفعل كما فعل الثعبان، فإذا كان الله قد أطعمه فإنه سيطعمني أيضًا، وقفل راجعًا إلى كوخه في الغابة، ومضت فترة حتى استبد به الجوع وشارف على الهلاك. وأخيرًا تجلّى له ملاكٌ وسأله: لماذا قررتَ أن تقلّد الثعبان الجريح؟ انهض وامسك بأدواتك وسِر على درب النمر.

لكي نعيش يجب علينا أن نخاطر، لأن المخاطرة الأعظم في الحياة هي عند عدم المخاطرة بأي شيء.

إن حياة بلا مخاطرة هي حياة بليدة، وربما يصاحب ذلك بعض المعاناة، ولكنك بدون ذلك لن تتعلم ولن تتطور.

إن الإنسان الحر هو الذي يقدم على المخاطرة على أن لا يكون ذلك بتهور وبلا حساب.

(المشكلة هي أنك إذا لم تخاطر بأي شيء، فإنك تخاطر بكل شيء).... أريكا يونج

قاعدة (45)
عِش في انسجام

(عندما يتصالح الإنسان مع كل تناقضات الحياة، ويكون بإمكانه تجاوز المحن والتنقل بين ضفتي الألم والسرور بكل يسر مختبرًا الحالتين معًا من دون الانجراف مع حالة دون الأخرى، يكون قد بلغ الحرية) ...

ديباك شوبرا

لا تتعجّل الصراع مع أحداث الحياة ولا تسابق الآخرين في التخاصم. انسجم مع الناس بأشكالهم وأحوالهم المتغيرة بلا نسيان للنفس أو الذوبان في الآخرين، وانسجم مع الهزيمة كما تنسجم مع النجاح وتعايش مع المرض كما تتعايش مع الصحة. عِش حرًا فوق الأشياء. كُن صادقًا وشفافًا مع النفس قبل كل شيء، واستوعب اخفاقاتك ومحطات فشلك وتقبّل أنك إنسان غير كامل، فلطالما أخطأتَ في أحكامك على الآخرين، ولا تخف عيوبك عن نفسك ولا ترفع من شأن نجاحاتك فوق ما تستحق. كُن أنتَ نفسك ولا تمثل حالة غيرك وبما ليس لديك أمام الآخرين.

إن الانسجام مع الحياة هو غاية الحكمة وإن الناس متنوعون في الأشكال والألوان وإن من يستفيد من الحياة بأقصى ما يمكن هم أولئك الأفراد الذين ينسجمون مع ذلك التنوع ويتفهمون الاختلافات الواسعة الموجودة بين البشر، إننا نعيش في عالم يحتاج فيه كل فرد إلى الآخر.

عندما أرى نفسي غارقًا في الهموم والأحزان، أفتح مظلتي وأحلّق فوق الحياة فأرى نفسي كمن يسمو على هذا العالم فأفصل روحي عنها حتى يصفو ذهني فأعود إلى الأرض إنسانًا بقلبٍ جديدٍ قادرًا على تحمل الهم والألم.

شمعة

انسجم مع الطبيعة وتعلّم منها أسرار الحياة. راقب الورود والأشواك كيف ينموان ويكبران معًا وكل منهما يؤدي مهامّه بلا نزاع أو خصام، فالورد يفوح بعطره وسحره وجماله على الدنيا ومَن رحيقه يخرج العسل الصافي، والشوك يحميه من المعتدين. انظر إلى الشمس لا تمل من الشروق كل صباح وتفيض بالدفء على كل الكائنات بلا تفرقة من عرق أو جنس. انظر إلى الطبيعة وتأمل كيف تعمل بانسجام وتوازن وفوق كل ذلك بهدوء وسلام. وفي كل لحظة من لحظات الحياة تُبدي لنا الطبيعة أغلى الدروس وتظهر لنا سحرها وكنوزها الدفينة.

قاعدة (46)
تجنب الوحدة

لا تحتفل بالحياة لوحدك فلن يسعدك ذلك كثيرًا، إن السعادة تكون حيثما تكون المحبة والألفة والناس، لا بالقصور ولا المناظر الخلابة، فلو ذهبت إلى أجمل بقاع الأرض ورأيت أحلى الأشياء فبعد ساعة سيصيبك الملل، فالإنسان ناقصٌ لوحده، والحياة موحشة بلا مشاركة الآخرين.

إن الاستغراق في الأنا ورؤية النفس والانشغال بها دون الخلق هي الطريق الأسرع إلى العزلة والتعاسة.

إن الإنسان قطرة في بحر الكون الهائل يستمدّ قوته منه ولن يجد سعادته أبدًا عندما يعيش لنفسه.

على رصيف معزول جلست امرأةٌ عجوزٌ تعزف على قيثارةٍ مهترئة بعض الأغاني القديمه بصدق وحرارة ومعها لافتة كتبت عليها (لِنُغنّي معًا)، فلمحِها رجل سكّير فجلس يغني معها، وأثار ذلك المنظر امرأة وزوجها كانا يسيران في الشارع المقابل فعبرا وانضما إليهما، وبعد دقائق أصبح المشهد مثيرًا؛ امرأةٌ عجوزٌ تعزف على قيثارةٍ مهترئة

وحشد من الناس يغنون سويًا بفرح وسعادة. وعندما سئلت العجوز:

لماذا تفعلين هكذا فلقد أرهقتِ نفسَك كثيرًا هذا المساء؟ أجابت: لئلا أبقى وحيدة. إن المشاكل الوهمية تنهال عليّ من كلّ حَدَبٍ وصوب عندما أكون وحيدة.

لن تحظى بالسعادة والإشباع النفسي في حياتك مهما ملأتها بالمال أوالشهرة. فلا شيء يغنيك عن باقة من الناس المحبين يحيطون بك ويُغنون حياتك بالمودة. ولن تحصل على أولئك الناس إلا ببذل الحب لهم والاهتمام بهم. فالحب يجلب الحب والاهتمام يحصد الاهتمام. وهما جناحاك في هذه الدنيا لتعيش حياةً طيبة.

شاطر الآخرين لحظاتك السعيدة ومتعك الصغيرة، واستمتع بلذة الأشياء معهم وادعُهم إلى ساعات أفراحك، وقاسمهم ما يرزقك الله من الخيرات. فلن ينقص ضوء المصباح عندما تشرك الآخرين بنوره.

شارك الآخرين الابتسامة وستتلقى ابتسامات أكثر. إن الحزن يقل للنصف عندما يشاركك فيه الآخرون ويتضاعف الفرح كذلك عندما يكون معك الآخرون.

قالت الموجة القادمة صوب الشاطئ لرفيقتها التي تليها: إني أشعر بالخوف لقرب ارتطامي بالشاطئ وستكون تلك لحظة فنائي ونهاية حياتي، فقالت لها رفيقتها: إنك خائفه لأنك تظنين نفسك مجرد موجة، أما أنا فلست خائفه، لأنني أشعر بأنني جزءٌ من هذا المحيط.

قاعدة (47)

كُن قائدًا لسفينة حياتك

(أنا مدير حياتي، أنا ربان روحي) ...

نيلسون مانديلا

أنا الذي أصنع قدري وأقرر كيف ستسير أموري وليس الآخرين. إنني أنظر إلى بوصلتي بين الحين والآخر، وأعدّل أشرعتي بما يناسب أهداف حياتي. أستمد العزم من ربي ومن نفسي ولن أجعل الآخرين يقرّرون سعادتي وبهجتي. سأكونَ سيد حياتي.

تحكي قصة فيلم ساحرة أوز عن فتاة تدعى (جودي) تعيش في مزرعة بسيطة في كنساس وقد سمعت عن ساحرة لديها القدرة على تحقيق أماني كل من لديه نقص في حياته، فتبدأ بالبحث عن تلك الساحرة كي تحقق لها أمنيتها في السعادة وتصادف في طريقها (الرجل الفزاعة) الذي لا يملك العقل ولا يعرف كيف يفكّر، فيلتحق معها بحثًا عن تلك الساحرة ويصادفان في طريقهم (رجل الصفيح) الذي يعاني من افتقاره إلى الأحاسيس والمشاعر، ويلتقون مع (أسد جبان) يشعر بالخوف الشديد ويفتقر إلى الشجاعة رغم شكله القوي،

ويتجه أولئك الأربعة باحثين عن الساحرة التي ستحقق أمانيهم وتحررهم مما ينقصهم في حياتهم، وبعد الجهد والمغامرات المثيرة يكتشفون جميعًا أن الساحرة محققة الأماني المزعومة لا تملك أية قدرة لمنحهم مايريدون، وإن مصدر السعادة ومنبعها هو من داخل أنفسهم وليس عن طريق عصاها السحرية؟

عندما تتحداك الحياة ويوجّه لك الآخرون سهام النقد، وعندما يتفوّه أحدهم بكلام يثير غضبك، هدئ من روعك.

لا تأخذ كل ما يحصل في الحياة مأخذ الجَدّ.

عندما يرنّ جرسُ الهاتف دعه يرن كما يشاء فلستَ ملزمًا بالردّ على الهاتف كلّما رنّ الجرس. إنه قرارك واختيارك.

لا تتطوع في الاشتراك في أية معركة يدعوك إليها الآخرون ولا الرقص في كل عرس يدعونك له أو الانخراط في كل جدلٍ عقيم يفرضونه عليك.

أرادت أمّ أن تعلم ابنتها درسًا من دروس الحياة. فأتت بثلاثة أوعية ملأتهم ماءً ثم وضعتهم على النار. ووضعت في الوعاء الأول جزرة وفي الثاني بيضة وفي الثالث قهوة. ولمّا غلى الماء قالت لابنتها: إن الماء هو الظروف الصعبة التي تعترض حياتنا، والناس على ثلاثة أنواع؛ نوع تضعفه التجارب كتلك الجزرة التي فقدت صلابتها لما وضعت في الماء المغلي؛ ونوعٌ تقوّيه التجارب كالبيضة التي كانت سائلة

فلمّا وضعت في الماء قويت وصارت صلبة.. والنوع الثالث يا ابنتي هو النوع الأقوى الذي يؤثر دون أن يتأثر.. مثل تلك القهوة التي أثرت في الماء وغيّرت لونه بدلاً من تدعه يؤثر فيها.

اعتمد على نفسك في توجيه مسار حياتك وحل معضلاتك ومشاكلك، فكل من تلقاه من الناس لديه همومه وخططه في الحياة. استند على نفسك في دفع حياتك نحو الأفضل. فإذا اعتمدت على الآخرين فسيخيب ظنك. أنت صانع تاريخك وباني مجدك وأحلامك في الحياة ولن يقوم الآخرون بذلك الدور من أجلك.

شمعة

كُن صلبًا متماسكًا كالصخرةِ من الداخل، ورهيفًا مثل رقراق النهر من الخارج.

كُن راسخًا ثابتًا مليئًا بنفسك وقدراتك من الداخل، ومتحفزًا للعون والنجدة من الخارج.

كُن قويًا كالدُّب محصنًا من الانكسار مع نفسك، وناعمًا كالريشة رفيقًا رحيمًا مع الآخرين.

قاعدة (48)

امنح الاعتبار لكل البشر

كان الصينيون في عهد (المانشو) يعقدون شعرهم كالظفيرة تساب من ورائهم، وكان كل من يمسكها تشل حركته فلا يستطيع التقدم خطوة واحدة إلى الأمام. إن كلمة (ميانزي) هي كلمة هامة لدى الصينين وتعني لهم الكرامة والاعتبار وهي تشبه تلك الضفيرة التي كان يعقدها الصيني في الجزء الخلفي من رأسه.

الناس قد تنسى ما قلت وما قد فعلت، ولكنهم أبدًا لن ينسوا كيف جعلتهم يشعرون.

سأجعل كل شخص يشعر أنه شخص مهمّ للغاية وهو فعلاً كذلك، فكل إنسان يملك في داخله جوهرة فريدة ممنوحة له من الله.

لقد عاهدت نفسي أن أعامل كل شخص أقابله وكأنني سوف لن أراه مرة ثانية وأن أقدم له كل رعاية وعطف بدون أن أفكر بأي مكافآت نظير ذلك.

سأسعى لكي أجعل الآخرين يُظهِرون أفضل ما لديهم من خير وكرم.

سأقاوم رغبتي في التحكم بحياة الآخرين. لقد خلقنا الله أحرارًا ولن أعوض ضعفي عن طريق التسلّط والتحكم في شؤونهم كي يُصبحوا نسخة مني. إن الحكماء يعلمون أن توازن العالم وجماله قائمٌ على التنوع والاختلاف.

الدوق (هوان) حكم دولة (كي) وقام بإدارة شؤون دولته بشكل جيد في عهد ما قبل الميلاد في الصين وجعل تلك الدولة واحدة من أقوى خمس دول في العالم. وخلال حكم حفيده الدوق كينغ كانت الدول الأربعة المجاورة (جيني و لو و واي و كاو) لا تزال تدفع له الجزية في كل سنة، وذات مرة أرسلت كل الدول الأربعة مبعوثًا لها لدفع الجزية، وبالصدفة عانى كل مبعوث من الدول الأربعة من عجز جسدي أو صفة غير مرغوبة. فقد كان لكساي مبعوث دولة كي عين عوراء وكان جيسان مبعوث دولة لو أصلع، بينما كان صَن مبعوث دولة واي أعرج، أما شا شاو مبعوث دولة كاو فقد كان أحدبًا. ومن أجل أن يسلي الدوق هوان والدته فقد اختار لكل منهم خادمًا له نفس صفة المبعوث، فاختار خادمًا أعمى لكساي كي وأصلعًا لجيسان وخادمًا أعرجًا لصن وأحدبًا لشاو.

وكانت الدعابة قد سلّت المرأة العجوز ولكنها جرحت مشاعر المبعوثين الأربعة بعمق، مما دعاهم للقيام بحملة تأديبية للدوق كي. وبعد ثلاثة سنوات هزمت القوى المتحدة للدول الأربعة دولة كي فانقضى ملكها ولم تستعد عافيتها أبدًا.

لا تحتقر أي أحد في هذه الدنيا ولا تزدرِ الآخرين مهما كانوا ولا تقلل من شأن أي بشر على وجه الأرض.

إن التميز الحقيقي هو كبح جماح الرغبة بالتميّز وأن يكون افتخارك هو أنك إنسان عادي كالآخرين تمامًا.

اجعل الآخرين يشعرون بأهميتهم، ودع كل من تراه يشعر بقيمتة ومكانته، فلا أحد أفضل من أحد وكلٌّ له دوره في الحياة وكلٌّ منا يكمّل الآخر. اجعل كل من تقابله يشعر بالامتنان والفخر تجاه نفسه وتجاه حياته.

لا تتحكم بحياة أي إنسان على وجه الأرض ولا تسلبهم أعز ما يملكون، حريتهم وكرامتهم. دعهم يعيشون كما هم أنفسهم ويكتشفوا الحياة بمحض إرادتهم. وإذا وجدت مَن هم بحاجة إلى تعديل بعض أفكارهم فاسعَ لذلك بكل رفق وكأنه نابع من رغبتهم الشخصية وليس بدعوة منك.

كان (ريوكان) معلمًا عظيمًا في الديانة البوذية وكان لا يفرق بينه وبين باقي البشر، وفي أحد الأيام طلب منه أتباعه أن يتحدث إلى أخيه اللص المشهور الذي روّع المدينة عسى أن يكفّ شروره عن الناس، فذهب إليه (ريوكان) وأمضى الليل في منزله دون أن يتحدثا ولا بكلمة، وفي الصباح عندما هب ريوكان بالمغادرة ساعده أخوه اللص على ربط حذائه، وعندما انتهى من ذلك كانت دموع اللص تنساب على قدمي المعلم الكبير قائلاً: لم يزرني رجلٌ حكيمٌ طول حياتي فلم أعاشر سوى

الأشرار واللصوص من أمثالي، فإذا كنت أنت أمضيت الليلة بطولها معي فإن ذلك يعني بأنه لا زالت لي بعض القيمة. ومنذ ذلك اليوم لم يعُد اللص إلى جرائمه أبدًا.

- هناك أربعة مفاتيح أساسية في كيفية ما يفكر به الآخرون وهي:

إن كل شخص يعتقد أنه على حق دائمًا.

إن أعظم رغبة عند كل شخص هي أن يكون على حق.

لا يمكنك تغيير رأي الشخص الآخر إلاّ إذا رغب هو في ذلك.

يمكنك فقط أن تساعد الناس في تغيير رؤيتهم في الحياة.

سيقدّرك الناس لأنك ساعدتهم على تقدير أنفسهم فامنح الكرامة والاعتبار لكل من تقابلهم في الحياة.

قاعدة (49)

السكينة حجر الفلاسفة

عندما توقفت عن الصراع مع نفسي لتغيير شيء لا طاقة لي به، فجأة وجدت السكينة.

عندما تقبلت طباع زوجتي بعد أن علمت أنها تبذل جهدها في تغيير نفسها فتقبلتها كما هي، فجأة وجدت السكينة.

عندما توقفت عن إجبار طفلي لكي يدرس فوق طاقته المحدودة ليصبح الأول على صفه، فجأة وجدت السكينة.

عندما توقفت عن تنمية قدراتي بالشدة والقسوة وأخذت نفسي بالرفق واليسر، وعندما منحت نفسي ما تحتاجه من الوقت لترتقي، فجأة وجدت السكينة.

عندما توقفت عن خوض الحروب اليومية ومصارعة الأحداث بالقوة وتغيير الناس من حولي بالشدة والإكراه، وتوقفت عن الإلحاح على الله كل ليلة بالدعوة لشفائي من دائي، والإلحاح عليه كل يوم بأن يمنّ عليّ بالرزق الوفير، عند ذلك فقط وجدت السكينة.

إحدى الوسائل البديعة للحصول على السكينة هي بالتأمل الفعال، وهي دقائق من التفكر المكثف بوعي ويقظة، تبدأ من تجميع الطاقة الداخلية رويدًا رويدًا يرافقه تنفس هادئ وعميق، وتصفية الذهن من الأفكار الخارجية، والتركيز لاستحضار طاقة الخير وتكثيف الإحساس باللحظة وعدم التفكير بالماضي أو القلق من المستقبل وإبعاد كل ما يبدّد صفاء القلب من الذهن، واستشعار المحبة والرحمة لكل المخلوقات وإضاءة القلب بأفكار الخير والتواصل والإيجابية. إن تطبيق ذلك النوع من التأمل يصلح كمقدمه ممتازة قبل الشروع بالصلاة بغض النظر عن الدين الذي تنتمي إليه. وهي صلاة مركزة مفيدة من الممكن ممارستها في أي مكان هادئ باتخاذ وضع جسدي إيجابي، وستفيض على نفسك حالة فورية من السكينة والسلام.

إن الإيمان بغلبة الخير في نهاية المطاف يمنحنا شعورًا هائلاً بالسكينة. فلو كنّا نبحر في سفينة وحدث أن غرقت تلك السفينة في عرض البحر ونحن لا نعرف السباحة، فعندها سنصارع البحر بكل ما نملك من قوة لننجو من الغرق ولو أننا فقط نثق بالبحر فنترك أجسامنا تسترخي طافية فيه، فإن البحر سيحملنا بهدوء وعندها سنطفو فوقه بسلام وسكينة.

لكي تعمّ السكينة في أرجاء العالم يجب أن تعيش الأمم بسلام.

لكي يعمّ السلام بين الأمم يجب ألا تثور المدن بعضها على بعض.

لكي لا تثور المدن يجب أن يتفاهم الجيران.

لكي يتفاهم الجيران يجب أن يسود الانسجام في البيت.

لكي يعم الانسجام في البيت يجب أن تحل السكينة في قلب الإنسان.

قاعدة (50)

وسّع مدى النظر

لِترى العالم في حبة رملٍ والفردوسَ في زهرةٍ برية

ضع اللامتناهي في قبضة يدك والأبدية في ساعة...

وليام بليك

عندما تجابهنا مشاكل الحياة، و رؤيتنا للأمور محدودة ونحن نفتقر إلى السعة وبعد النظر، فيمكن لأي مشكلة أن تعكّر صفو حياتنا، ولكن عندما ننظر للأمور بشكل واسع، عند ذلك وفي لمح البصر تصبح المشكلة محدودة.

وعندما نتألم، فإن شدة الانتباه للألم تزيد من قوته، فتضيق مجال رؤيتنا إلى حقيقة الألم ومحدوديته فنتوهم ونمنح ألمنا أكبر مما يستحقه من الاهتمام.

ذهب التلميذ إلى معلمه الحكيم شاكيًا له من كثرة الهموم التي تنتابه والمشاكل التي يواجهها في حياته، فطلب منه المعلم أن يحضر ملعقة من الملح ويشربها مع كأس من الماء، ففعل التلميذ ذلك ووجد

شدة ملوحة الماء في ذلك الكأس، وعندها طلب المعلم أن يضع نفس القدر من الملح في إناء كبير من الماء ويشربه، فوجد التلميذ أن طعم الملح قد اختفى في ذلك الإناء الكبير.

إننا إذا خرجنا إلى العالم ورمينا مدى نظرنا إلى أفقٍ واسع، سنجد أن مشاكلنا وهمومنا أصغر بكثير مما كنّا نتصور.

يقال أن بقرةً قدمت إلى بغداد، وعبرت المدينة من أول طرفها إلى الطرف الآخر، ومن بين كل مصادر البهجة والسعادة التي كانت تملأ بغداد، فإنها لم ترَ سوى قشر البطيخ !.... مولانا جلال الدين الرومي

قاعدة (51)

كل شيء بأوانه

لا تلتئم الجراح طاعة لرغباتنا بل ذلك يحدث في أوانه. لا تطالب آلامك بالرحيل فلن تستجيب لأوامرك وخذها برفق لتأخذ مداها ففي النهاية سوف تمضي لحالها. إن طريقة التئام الجروح هي معجزة في حد ذاتها. لقد خلق الله مع أجسادنا كل ما تحتاجه لتلتئم من جديد بمرور الوقت وتبدأ تلك الآلية العجيبة في اللحظة التي تبدأ فيها معاناتنا من الجروح. أما جروحنا النفسية فهي تلك الجروح الغائرة في مشاعرنا وأحاسيسنا ولا تبقى المشاعر فوارة إلى الأبد، وكلها إلى زوال.

قال لي أحد الأصدقاء إنه إلى الآن يشعر بالندم لأنه أجبر ابنه عند صغره على احتراف مهنة لا يحبها وما إن كبر حتى ترك تلك المهنة بعد أن ضاعت سنوات من عمره وجروح غائرة في علاقته مع ابنه نتيجة لذلك.

في حديقة جدتي كان هناك برعمُ وردٍ بدا أنه استغرق وقتًا طويلاً لينمو حتى أن صبري قد نفد وأنا بانتظار أن أرى لونه وجماله. واعتقدت أنه يجب علينا القيام بشيء ما، وما إن وافقت جدتي بعد

شدة إلحاحي عليها بفتح أوراق الورد قبل أوانه حتى تحمّست لذلك، فقمت بفتح تلك الأوراق، ورقة بعد أخرى فدهشت عندما لم أجد الوردة بالجمال الذي كنت أتخيله، لقد استعجلت عندما قمت بالأمر قبل حلول أوانه فذبلت الوردة وماتت. وقد تعلمت الدرس كيف أننا يجب أن نترك الأشياء تنمو على سجيتها وكل شيء يجب أن يتم في وقته........ دورثي مينك

لن أستعجل الأشياء وأدفع الأمور بقوة، بل سأدعها تأخذ مداها حتى تتهيأ للتغيير. فلم تنجز الأشياء العظيمة إلا بعد صبر هائل. والرجل العظيم هو بلا شك صبور عظيم، والصبر لا يعني الاستسلام، بل الانتظار فلكل شيء أوانه وقد تفسد الخطة إذا استعجلتها، والصبر هو الصبر على العمل حتى يكتمل إنجازه. والصبر على مُرّ الأيام حتى تزول.

نحن لا ننمو بالقوة والعجلة، بل كل ما نحتاجه هو بعض من الوقت مع شيء من المحبة والرغبة.

قاعدة (52)

الفوز بلا معارك

النجاح العظيم الذي يحققه الإنسان هو عندما يحقق الفوز في الحياة بلا معارك دامية أو جروح داخلية.

يقول موريهي أوشيبا مؤسس فن الايكيدو الياباني: إن قوة الرجل لا تكمن في جرأته على شن الهجوم وإنما في قدرته على مقاومة الهجمات. عندما تلحظ خصمًا يقترب منك، بادره بكلمات لطيفة، وإذا أصرّ على إظهار عدائيته فلا تقبل بالقتال إلا إذا كان هذا الأمر يضيف شيئًا لحياتك، وفي تلك الحالة استخدم قوة الخصم ولا تهدر طاقتك.

إن أفضل طريقة لمواجهة الخصم هي إقناعه بعدم جدوى تحركاته. ويظهر المحاربون أهدافهم على أنها ليست لتدمير أي شيء وإنما لبناء حياتهم.

يحكى أنه في إحدى القرى النائية تزوجت فتاة شابة وكانت مستاءة من زوجها لإساءته معاملتها. وصبرت طويلاً على زوجها فلم ينفع ذلك في تحسن أخلاقه، فقررت أن تنتقم منه شر انتقام، وطلبت

من حكيم القرية العون لتصل إلى مبتغاها، فتأمل الحكيم مشكلتها وطلب منها أن تنتزع بنفسها ثلاثة شعرات من ذئب حي وتسلمها للحكيم كي يتسنى له تحقيق طلبها. وفكّرت الفتاة كيف يمكنها أن تفعل ذلك وكيف يمكنها أن تنزع من ذئبٍ حيٍّ شعراته. فذهبت إلى الصحراء بحثًا عن ذئب. وبعد جهد كبير وجدت ذئبًا يدخل إلى الغار ورأت جراء الذئب يرضعون من أمهم، فأخذت الفتاة في اليوم التالي صحنًا من العظم واللحم ووضعته في طريق الذئب. وما إن وصل الذئب حتى فرح بذاك الطعام فأكل بعضًا منه وأخذ الباقي إلى جرائه. وواصلت الفتاة يومًا بعد يوم عمل ذلك حتى اطمأن الذئب إليها فراحت الفتاة تقترب منه وتمسح على رؤوس جرائه الصغيرة متوددةً إليه أكثر وأكثر حتى أمن الذئب تمامًا، وعندها استطاعت وبكل يسر أن تنتزع منه تلك الشعرات الثلاثه التي طلبها منها حكيم القرية. وذهبت مسرعة إليه طالبة منه ما وعدها. فاندهش الحكيم من قدرتها الفائقة واستفسر منها عن سرّ ذلك. فقصّت عليه ما جرى وكيف تودّدت للذئب حتى اطمأن إليها وبذلك نجحت في تحقيق بغيتها. وهنا التفتَ إليها الرجل الحكيم قائلاً:

يا ابنتي! لقد استطعت ترويض ذئب مفترس ووحش كاسر بلا عنف أو حرب، فافعلي مع زوجك ما فعلت مع الذئب.

يطلق اللاعنف طاقة روحية تكشف قوة الحق وتربك الخصم وتدعوه للعودة للذات ومساءلة النفس. إن اللاعنف لا يرمي إلى هزيمة الخصم بل إلى صدّه ومخاطبة ضميره ومن ثم هدايته بلا كراهية له

بل لإنقاذه من نفسه الضالة وتحطيم راحة ضميره الزائفة وتجريد نفسه بنفسه من سلاحه وتحرير نوازعه الخيرة التي تعطلت. إن الرد على الشر بالشر ليس مقاومة بل هو دخول إلى منظومته. إن اللاعنف يطلق سراح الطاقة الخيرة لدى الأشرار ليصبحوا بشرًا كما خلقهم الله.

قاعدة (53)
الاستعداد التام للحياة

قال أحد الحكماء عندما يجيء البشر إلى الدنيا فإن أيديهم تكون مطبقة دومًا وكأن لسان حالهم يقول: العالم كلّه ملكي ولسوف أتشبث به ما حييت. وعندما يرحل الإنسان من الدنيا فإن يديه تكون مفتوحة على الدوام وكأنه يقول: ليس لديّ شيء أملكه وكل ما أمكنني أخذه من الدنيا هو ذكرياتي والقدوة الحسنة التي جسدتها في حياتي.

عندما تشعر أن وجودك في هذه الدنيا هو معجزة إلهية، وأن حياتك هي الهدية العظيمة التي وهبها الله لك، وأنك إنسان فريد، وأن كل لحظة تمر عليك لن تتكرر، وكل ما يحيط من حولك من الخيرات والنعم بدأ من هذا الهواء الذي تتنفسه في هذه اللحظة، وما يجري من عجائب داخل جسدك وفي أعماق نفسك وخاطرك من العوالم والغوامض التي يصعب تخيلها. إذا شعرت بكل ذلك وأحسست به بوعي ويقظة حقيقية، فستغدو حينذاك شاكرًا عظيمًا لنعمة وجودك وستعيش كل لحظة من حياتك وكأنها آخر لحظة، مستمتعًا فيها ومشاركًا في إعمار الكون مع كل كائنات الله، متصالحًا مع الموت عندما

يحل عليك بلا خوف أو وجل.

لقد اعتاد عرسان مدينة شيراز التبرك بزواجهم عن طريق زيارة مراقد شعرائهم العظام وهم حافظ وسعدي الشيرازي والتي هي أشبه بالبساتين الغنّاء. ويعتبرون أن تلك الزيارة تزيد أواصر المحبة بينهم لأن شعراءهم لم يتوقفوا عن إنشاد أغاني الحب في حياتهم وهم ينعمون الآن في جنات النعيم. إن زيارتهم للمقابر وهم في أوج إقبالهم على الدنيا، إعلان منهم بأن الموت هو وجه الصورة الآخر من الحياة.

أعلن ساحرٌ هندي ذات يوم ما يلي: «عندما يتحتم عليك أن تقوم بأشياء هامة فليكن الموت جالسًا دومًا بقربك، فإن ذلك سيمنحك ما تحتاجه من قوةٍ وشجاعة».

إذا تقبلت فكرة الموت وتعايشت مع حقيقة أنه قد ينقضّ عليك في أية لحظة، عندها فقط تكون على أتم الاستعداد للحياة.

عِش حياتك بالكامل ولكن تصالح مع الموت. إن الموت جزءٌ من الحياة. وهما وجهان لنفس العملة وكل منها يكمّل الآخر. فالموت مرحلة متطورة من الحياة وهو رجوع للإنسان إلى وطنه الأصلي، وإن ما بعد الموت عوالم روحانية ومتع عظيمة وعليك أن تخبئ لنفسك أشياءً سارة نظير عملك في دنياك لتنعم بها ما بعد الموت.

كانت الطيور الزاجلة تقوم بأخطر المهام في حروب الزمن القديم، فكانت تنقل الرسائل من أماكن بعيدة وعبر أرض المعركة

وترجع بها إلى الطرف الآخر ونظرها للأمام، دون أن تنظر للحرب المستعرة وحمم النيران تحت ناظريها وذلك حتى تصل سالمة إلى ديارها.

وفي خريف العمر عندما تنتهي مهمتنا في الحياة ونبدأ رحلة الرجوع حيث تنتظرنا الأرض لتضمنا إليها فيجب أن لا نبالي للمعارك الشرسة التي تجري تحت ناظرينا. عندما نرى أجسادنا التي تتهاوى وخيبات أملنا من الأصحاب وتكالب الأبناء على الميراث، علينا أن نلمح كل ذلك وكأننا لا نرى، ونركّز بصرنا على الهدف وهو الرجوع إلى الأرض كي نرقد فيها بسكينة وسلام.

ليجدك الموت وأنت تزرع الخضروات في حديقتك، أو منهمكًا في إصلاح سياج جارك المكسور، أو تنشد أغنيتك الأثيرة.

ليجدك وأنت تعيش اللحظة، لا سارحًا فيما مضى أو شابحًا البصر في الفضاء.

ليجدك وأنت تسامر حبيبتك أو تروي لها نكتة جديدة أو تكتب رسالة حب أو قصيدة في الغزل.

إذا أردتم أن تكتبوا شاهدًا على قبري فاكتبوا ما يلي: (مات بينما كان حيًا)

باولو كويلو

قاعدة (54)

الطريق إلى السعادة

كان يبدو في غاية السعادة حتى في أحلك اللحظات، فقد سيطر على مزاجه ووجهه على الانبساط الدائم وعدم الانجراف لما يواجهه من أحداث مؤلمة وكان مرنًا ويتأقلم بشكل إيجابي مع الحوادث، ولم يسعَ أبدًا لتغيير الناس بل كان يغيّر هو موقفه بلا تذمّر ليتكيّف مع الأحداث.

كان سريع الاندماج في أي عمل مفيد فور انتهاء الأزمات التي يمر بها، وكان يتصف بسهولة في تكوين صداقات جديدة خاصة مع الناس المتفائلين مثله. كان يستغل أوقات فراغه بأفضل ما يكون. ودائمًا هو يعرف ما يريد من نفسه، ولديه أهداف واضحة ومحددة، واقعية وقابلة للتنفيذ ويتعاون بسهولة مع الآخرين ويعبّر عن مشاعره بيسر ووضوح وغالبًا ما تراه مندمجًا في تعلّم شيءٍ جديد.

كان يكافئ نفسه عندما يحقق نجاحًا وله قدرة فائقة في استخدام مهاراته الفطرية لتحقيق النجاح في حياته وعمله، وقد كان بارعًا في توليد مزاج إيجابي لنفسه والحفاظ على ذلك حتى في أحلك اللحظات.

كان ينهض باكرًا ليتنفس الأمل بيوم طيب منذ الصباح، وكان يرحّب بكل من يراه ويسلّم على كل من يصادفه. يتمازج مع النسيم والغيوم وجداول المياه ويرى أحلامه بين أوراق الشجر وفي زقزقة العصافير، وإذا حدث أن تعرّض لإهانة من شخص لا يعرفه فلا يرد عليه لأن ذلك سيبدد طاقته ولن ينفعه في شيء.

كان يستمع دائمًا إلى صوت قلبه، ويرقص بلا تردّد إذا سمع أغنية جميلة. وقد يترك ما بيده لينطلق في المغامرة التي طالما حلم بها إذا ما حان أوانها. وكان لا يضيّع وقته في الأشياء الثانوية العابرة، بل يركّز جهده في ما يدوم ويبقى.

كان يعتبر أن كل شخص له فضل عليه بشكلٍ أو بآخر، ولديه قدرة عجيبة في تعداد أفضال الآخرين عليه بما لا يخطر على البال، لذا كان حريصًا على تقاسم ما يحصل عليه من أرزاق مع الآخرين، وكان يتقمص الطفولة في حركاته بشكل غريب، فيضحك كالأطفال ويمرح مثلهم ويصادق بسهولة من يقابله تمامًا مثلما يفعل الأطفال، كان ذلك الرجل يعيش حياةً سعيدة.

يحكى أنه كان هناك رجلٌ في إحدى القرى النائية وقد اشتهر باسم غريب هو (الرجل ذو التعاسة الزائفة)، ولأن أهل القرية معروفون بالبساطة والعفوية وحب المرح وتبسيط الأمور والابتعاد عن النكد، فإن التعاسة التي كانت ترتسم بسرعة فائقة على محيّا ذلك الرجل لأدنى الأسباب هو الذي دعاهم على إطلاق تلك التسمية عليه.

فمثلاً إذا وقع حمار في الوحل لأحد المزارعين، فإنه يظل واجمًا حزينًا طول اليوم ويبقى هكذا حتى بعدما ينهض الحمار إلى حال سبيله. وإذا صادف أن أصاب جاره المرض أو خسر في تجارته، أقام الدنيا ولم يقعدها من الحزن والنحيب عليه رغم أن الجار قد يكون نسي مصيبته وانشغل في أمور الحياة. وفي أحد الأيام وفي مزرعة أحد الجيران تشاجر ديكان على دجاجة وافدة، فتسبب ذلك العراك في عرج أصاب الديك المهزوم، فذهب الرجل في ذلك اليوم إلى سوق القرية وهو يندب حظه وحظ أهل القرية بما جرى للديك المنكوب. وصادف أن كان ذلك اليوم هو يوم عرس واحتفال، فانزعجوا منه لتنغيصه بهجتهم وسرورهم، فطردوه من القرية متخلّصين إلى الأبد من ذلك الرجل وتعاسته الزائفة.

إن استبصار وتعزيز الأسباب التي تخلق في داخلك حالات السعادة والراحة والبهجة، وتخفيض الطموحات والتوقعات المغالية وغير القابلة للتطبيق، وزيادة التوجّه للحاضر وتنمية التفكير الإيجابي وتصحيح المعتقدات الخاطئة، كلُّ ذلك يشكّلُ برنامجًا تدريبيًا متكاملا لتحقيق السعادة.

قاعدة (55)

قاتل من أجل العيش بحيوية

يخوض الإنسان أخطر معاركه وأصعب تحدياته مع نفسه لترويضها وتعديل سلوكها وتغيير العادات التي ألف عليها منذ صغره. تلك العادات التي اكتشف بعد سنين أنها عادات معيقة للتقدم، وأن سلوكياته مدمرة للشخصية. وتصبح التحديات أصعب خاصة عندما يبدأ جسده بالانهيار وتبدأ قواه بالتلاشي، عندما تنهال عليه المحن وتضيق عليه الدروب.

يجب على الإنسان أن لا يتوانى ولا لحظة من أجل إبقاء روحه متألقة بالحيوية، ونفسه مُحبة للحياة، ليس من أجل الحياة نفسها أو من أجل أن يحيا بأي شكل من الأشكال وإنما لكي يعيش حياةً غنيةً بالمعاني السامية ومحفزة للخير والأمل لنفوس الآخرين. إنها معركته المقدسة للبقاء محافظًا على روح خضراء، بحيث يعيش كل يوم تبقّى لديه بقوة وكثافة، بروح يقظة متحفزة باحثة عن أي سبب يجعله متسامحًا ليحيا في حالة من الغفران التام لكل من أساء إليه من البشر، ناسيًا كل الأحقاد السابقة. يعيش كل لحظة بقيت من حياته متحفزًا لأي سبب يجعله مليئًا بالأمل والتفاؤل والإيمان بغلبة الخير.

إذا أردت أن تكون بعيدًا عن الكآبة، فاكتب أوقاتك الحزينة على الرمال ودوّن أوقاتك السعيدة على الصخر.

لا تجعل حدودًا لأحلامك واذهب بعيدًا إلى حيث تريد فقد خلق الله الدنيا واسعة بما تكفي لأحلامك.

انسَ كل ما مرّ بك من أحزان وخيبات أمل من الناس واترك كل ذلك وراءك وامضِ قُدُمًا، فالحياة ولّادة للأحداث السارة والمفاجآت رغم كل ذلك، وإن هناك نِعما لا تحصى بانتظارك، انظر إليها بقلوب الأطفال وسيدهشك جمالها وروعتها.

الرقص مع الذئاب

هذا هو عنوان فيلم مشهور في ثمانينات القرن الماضي مثله (كيفن كوستنر)، يتحدث الفيلم عن كفاح الهنود الحمر من أجل البقاء على قيد الحياة، وصراعهم مع البيض الذين عبروا المحيطات وقدموا إلى الأرض الجديدة أمريكا، في حرب غير متكافئة بين الطرفين، وقد استلهمت عنوان هذا الكتاب (الرقص مع الحياة) من اسم ذلك الفيلم.

إننا نحن البشر لا زلنا إلى اليوم نكافح بضراوة من أجل البقاء أحياء على هذه الأرض ولكن ذئاب هذا الزمان هم من نوع جديد. إن سرعة إيقاع الحياة واللهاث وراء اللذة والمادة والإسراف واستئثار عدد محدود من الناس على ثروات البشر بشكل لم يسبق له مثيل على مرّ العصور، نتج عن كل ذلك أمراض العصر الجديدة التي لم يألفها البشر منذ بدء الخليقة وهي الكآبة والقلق والتوتر والخوف من المجهول وفقدان السكينة والسلام. إن هذه المستحدثات في حياتنا هي ذئاب هذا الزمن. ونحن كل يوم أمام تحدٍّ هائل لنعيش حياتنا بسلام وبهجة رغم تلك الذئاب التي تحوم حولنا، وعلينا استلهام كل حكمة الأنبياء وعباقرة الفكر البشري منذ الأزل للتمكن من الرقص مع الحياة رغم أنف الذئاب.

دعاء

اللهم احمِ نفوسنا من الكِبْر واجعل قلوبنا واسعة، بسيطة، متواضعة مثل أرضك الطيبة التي تفيض على كل الناس أنواع المباهج والخيرات، وتنبت من تحت التراب أجمل الأزهار وأطيب الثمار.

اللّهم افتح قلبي للحب والحياة كلما تعبت من الناس ومن دروب الحياة المؤلمة، لأستعيد طاقتي لممارسة حياتي اليومية من جديد وأُنجز ما عليّ من مهام.

اللّهم ازرع في قلبي حب الحكمة، لأقرأ ما كتبه الحكماء من عالي الكلام، وهم الذين أضاء اللّه قلوبهم فتجرّدوا مما يتهافت عليه عامة البشر لتنتعش أرواحنا الحزينة.

ياربّ.. حرّرني من كل المخاوف الوهمية المدمرة للأعصاب، ومن كل الأسئلة المعقدة التي ترهق ذهني بلا طائل.

إلهي املأ قلبي بالفرح كي أنثره على قلوب الناس من حولي، واجعل البهجة تملأ روحي، فيضوع أنسًا وسلامًا على أهلي وجيراني. إلهي وأنت خير العارفين بأنه إذا خلت روحي من السعادة فكيف أمنح مالا أملك للآخرين! وإذا لم تُفِض عليّ بالسرور فكيف يتسنى لي أن

أرسم البسمة على وجوه الآخرين، فافتح لي إلهي بابًا صغيرًا من أبواب رحمتك ونافذةً صغيرةً من واسع سماواتك لأكون ممرّ رحماتك وطريق عطفك نحو الآخرين.

الرقص مع الحياة

طلبت من الله كلّ شيء لأستمتع بالحياة...
فأعطاني الحياة لأستمتع بكل شيء

هذا كتاب البحث عن أسرار الحياة الطيبة والأسباب الخفية للبهجة والمفاتيح الصغيرة للسعادة.

تعالوا لنحتفل بالحياة ونغوص في بحورها ونكشف عن كنوزها وأسرارها وتفوز بدررها المخفية.

لنجعل قلوبنا ثروتنا الحقيقية ونرمي أحزاننا في جيوبنا المثقوبة ونجعل أيامنا تضجّ بالحياة.



ISBN 978-9948-425-74-8
9 789948 425748

Madarek
Madarek Publishing House
مدارك
دار مدارك للنشر